

PLANTAS MEDICINALES

PREPARACION DE LAS PLANTAS

ACEITE: Son preparaciones en que los principios activos (sustancias beneficiosas) de una planta o mineral, se disuelven en aceite, para que sean más fáciles de aplicar y poder ser absorbidas por el organismo. Normalmente se utiliza el aceite de oliva puro, son más recomendables los de almendras, sésamo, aguacate, germen de trigo, coco… Si le añadimos aceites esenciales de lavanda, eucalipto, salvia, todo se mezclará bien y el aceite tomará un aroma que tendrá buena repercusión en el organismo. Por cada 100cl de aceite, 10cl de aceite esencial.

CATAPLASMA: Es una planta blanda que se obtiene triturando las plantas (incluso a veces masticándolas). Si por si solas no quedan pastosas nos ayudaremos de harinas o polvos (que la receta ya especificará). Después la extenderemos sobre una tela. Generalmente se aplican las cataplasmas tan calientes como pueda resistirlas la persona enferma, recubriéndolas de compresas o tela para mantener el calor. Pero se aplican frías cuando la parte enferma está inflamada y hay dolor.

COCIMIENTO: También llamado decocción. Se obtiene vertiendo en agua fría cierta cantidad de planta y llevando la mezcla al punto de ebullición durante algún tiempo. Si este no se especifica, será de 15 a 20 minutos en caso de flores, hierbas, raíces tiernas y piezas pequeñas, y de 30 a 40 minutos en caso de raíces duras, leñosas o cortezas.



COLIRIOS: Medicamentos destinados a actuar sobre los ojos. En general es una solución acuosa que se echa en el ojo con un cuentagotas. Tienen que prepararse con el mejor cuidado, empleando agua hervida y siguiendo las normas lógicas de limpieza. Es necesaria una filtración esmerada para que no se introduzcan cuerpos extraños. Un colirio muy bueno para enfermedades de los ojos se prepara con zumo de limón diluido en agua hervida.

EMULSIÓN: Es una mezcla de aspecto lechoso formada por agua y otra sustancia insoluble a esta, como aceites, grasas, resinas, ceras, bálsamos… Se habla de emulsión el momento en que estas sustancias se dividen y reparten en el agua formando una mezcla homogénea. En algunos casos, principalmente las mezclas oleosas, es necesaria una tercera sustancia que actuará como aglutinante para posibilitar la mezcla. Generalmente se emplea la goma arábiga, en un 5%. Son

cremas reparadoras, limpiadoras, para masajes, para después del afeitado, suavizantes de pelo…

INFUSIÓN (TISANA): Es una preparación con la que se extraen los principios medicinales de una planta mediante agua hirviendo o muy caliente. Se vierte sobre las partes de la planta en cuestión agua caliente y dejando reposar, tapada, durante algún tiempo, 5 a 15 minutos.

JARABES: Soluciones espesas de azúcar en líquidos acuosos, alcohólicos o vinosos. Por lo general se obtienen disolviendo 180g de azúcar en 100c.c. de aguay añadiendo luego una infusión, cocimiento, maceración o zumo. Si se utilizan las sumidades florales u hojas, se ponen en maceración durante 24 horas. Se escurre, filtra y se le añade azúcar o un jarabe simple, y se calienta hasta que la consistencia sea pastosa (como sirope). También en algunas plantas se puede hacer un zumo de algunas partes, al que se le añade la misma cantidad en peso de azúcar. Si se utiliza la raíz, la cortaremos fresca en trocitos y la herviremos durante cinco minutos. Después de filtrarla, disolveremos la misma cantidad de azúcar que de agua, en caliente pero sin llegar a hervir.

MACERACIÓN: Consiste en mantener la planta sumergida en agua a la temperatura ordinaria, reposando de 12 a 24 horas según la naturaleza de cada planta. Este procedimiento se emplea también cuando los principios activos son alterados por el calor. También se puede hacer maceraciones con otros líquidos como vino, aceite, alcohol… Las maceraciones en vino se preparan vertiendo éste sobre la cantidad de planta prescrita, y dejando reposar 10 o 15 días.

PREPARACION DE POMADAS Y TINTURAS

Preparación medicamentosa (con propiedades curativas) para uso externo, cuya base está formada generalmente por grasas sólidas (lanolinas, vaselina, glicerina, cera de abeja, manteca de cacao y/o aceites). Por ejemplo se pueden hacer bases con 30 partes de cera de abeja (alternativa vegana: intentar sustuir por cera sintética, cera de carnauba o cera de candelilla) y 70 partes de aceite de sésamo; 50 partes de lanolina (intentar sustituir por lino, franela de algodón, cáñamo) y 50 de vaselina blanca; o aceite de coco (como pomada en invierno y aceite en verano). Si las grasas son duras, como cera o resina, se funden al baño maría. Cuando se retiren del fuego, se van añadiendo poco a poco las restantes removiendo lentamente hasta su enfriamiento. Si las grasas no son duras se puede preparar la base mezclándolas en un mortero. Dependiendo del caso esta base habrá de ser calentada o no. Finalmente la cantidad de plantas indicada.
Por ejemplo, con estos ingredientes prepararemos así:

40 gr. de romero.
29 gr. de espliego.
250 gr. de vaselina neutra.
Esencia (si queremos).

Fundir la vaselina en un recipiente al baño María, agregar el romero y el espliego. Dejarlo al fuego durante 20 minutos. Colar con colador haciendo presión sobre el residuo y añadir en caliente las gotas de esencia. Dejar enfriar. Posee una acción antinflamatoria, antirreumática, tonificante y de estimulante circulatorio. PARA CONTRACTURAS, DOLORES MUSCULARES, REUMA Y LUMBAGO.

POMADA PARA HEMORROIDES, HERIDAS Y QUEMADURAS: Machacar cola de caballo, sanguinaria, milenrama y hamamelis hasta reducirlas a polvo. Utilizar 10g del total de plantas para un bote de 25c.c. (2/3 partes de base y 1/3 parte de plantas).



POMADA PECTORAL: Calentar al baño María 3 cucharadas de aceite de coco y 10g de las plantas pulverizadas (gordolobo, tusilago, llantén, pulmonaria, flor de malva y lavanda).

TINTURAS: Las que interesan a nivel medicinal son las tinturas alcohólicas. Se obtienen macerando en alcohol, de graduación adecuada, una cantidad de planta seca y desmenuzada (lo usual es que el peso de la planta sea el 20% del peso del alcohol), durante el tiempo suficiente para permitir que todos los principios activos pasen de la planta al liquido. La graduación de éste debe ser la indicada; en la tabla que aparece al lado se indica que cantidad de agua hay que añadir para obtener 1kg de alcohol de graduación inferior, partiendo de alcohol puro de 95º. Después de filtrar añadir alcohol de la misma graduación hasta llegar al peso inicial.

Grados deseados	90	85	80	75	70	65	60	55	50	45	40	35	30	25	20	15
Alcohol 95º	927	860	796	735	676	619	565	511	460	410	361	314	267	221	176	131
Agua	73	140	204	265	324	381	435	489	540	590	639	686	733	779	824	869

Tintura de árnica: Para golpes, dolores articulares y reumáticos. Se ponen a macerar 25g de flores de árnica en 1l de alcohol de 96º. Guardar la preparación durante nueve días en una botella de cristal tapada en un cuarto oscuro o en un armario. Mejor hacerlo en luna menguante.

Tintura corporal: Activa la circulación física y psíquica. 25g de menta o hierbabuena en medio litro de alcohol de 96º. 5 días antes de luna llena, dejar en maceración en una botella de cristal de color azul. Tapar a sol y sombra, hasta que la luna esté llena. Entonces colar y ya esta lista.

Tintura de tormentilla: 5 cucharadas de raíz fresca de tormentilla a trozos pequeños en maceración con aguardiente de grano a 40º. Remover diariamente. Después de 8 o 10 días se cuela. 3 gotas del producto diluidas en una cucharada de agua y aplicar en las encías doloridas.

VINOS MEDICINALES

VINO TONIFICANTE NERVIOSO: 150g de manzanilla o flor de azahar, 50g de melissa, 1l de vino blanco. Macerar 7 días, después filtrar con un colador de ropa y pasar a una botella de cristal. Tomar una cucharada sopera 3 veces al día.

VINO DE ESCARAMUJO: Machacar un kilo de escaramujo cortados por la mitad, y sin huesos ni pelillo. Mezclarlos con 500g de azúcar y 3l de vino blanco. Dejar una semana en un recipiente de vidrio bien tapado. Filtrar el líquido y envasarlo en botellas. Tomar un vaso pequeño cada día para aumentar la provisión de vitamina C o aliviar las molestias de vejiga.

VINO PARA ANEMIAS: 150g de raíz de verbena, 50g de hojas o cáscaras de naranja. Macerar durante 3 días y filtrar. Tomar una cucharada sopera antes de las comidas.

PROPIEDADES DE LAS PLANTAS MEDICINALES

Las plantas solas no curan. Curan los regímenes alimenticios. Porque, si nos enfermamos los desaciertos en la alimentación, lo más acertado y natural es que busquemos en una alimentación equilibrada la normalidad nutritiva y, en definitiva, la curación. Pero en las plantas medicinales tenemos unos maravillosos auxiliares y bueno es saber cuáles pueden servirnos y en qué forma hemos de usarlas. Veámoslo:

- ACHICORIA: depura y limpia el organismo de toxicidades.
- ABEDUL (Álamo blando): se emplean, en cocimiento, las hojas y yemas a razón de una cucharadita por cada taza y pueden tomarse 2 o 3 tazas diarias. Es diurético y purificador de la sangre, por cuya razón es útil en las enfermedades del riñón; en la hidropesía y además de origen cardiorrenal; en el artritismo e inflamación de las articulaciones; en el reumatismo y en las enfermedades de la piel.
- ABETO: se emplean las yemas y hojas en cocimiento breve de 3 minutos, a razón de una cucharadita pequeña, de las de café, por cada taza de tisana. Sus propiedades son similares a las del abedul y se pueden tomar hasta cuatro o cinco tazas diarias, bien calentitas. Es muy bueno para los baños de vapor de pecho y cabeza en los que basta poner un puñado en el agua.
El pino tiene las mismas propiedades.
- ABROJO: Las partes que se utilizan son sus semillas y raiz. Para uso interno se hace infusión de semillas (5g para 250g de agua), excelente para gargaras y enjuagues, contra las afecciones de boca, garganta, hemorragias de encias e hinchazon.
- ACMELIA O ABECEDARIA: masticar las hojas frescas. No debe abusarse de esta planta. Si se mastica mucho tarda más en sentirse el efecto deseado. Cuanta menos cantidad se mastica mayor efecto produce. Fortifica las encias, y combate la debilidad de la boca y paralisis de la lengua.
- AGRACEJO: se emplean la corteza de las ramas tiernas, las hojas, las flores y los frutos, en infusión de una cucharada de la planta por cada cuarto de litro de agua. Se puede tomar hasta medio litro al día. Es útil en atonía del aparato digestivo, malas digestiones por enfermedades del hígado, falta de aperitivo, vómitos, inflamaciones y cálculos hepáticos y renales, ácido úrico, varices, catarros de la vejiga, etc. El cocimiento de hojas es bueno para las anginas, disentería y escórbuto.
- AGRIMONIA: se emplean las flores en infusión de una cucharadita por cada taza y se pueden tomar 2 tazas al día. Es útil como antinerviosa, adinámica, antihemorrágica, y en caso de falta de apetito, malas digestiones, impurezas de la piel, ácido úrico, cálculos biliares y del riñón, ictericia, hepatitis, delgadez.
- ALCACHOFERA: depura y limpia el organismo de toxicidades.
- ALFALFA: Contiene hierro natural.
- ALHOLVA (Frenogreco): reblandece, madura y extrae el pus y materias corrompidas de tumores, hinchazones, úlceras y llagas pútridas, tuberculosas y cancerígenas. Las semillas, que es lo que se emplea de esta planta, se reducen a polvo usando un molinillo bien limpio. Este polvo se hace pomada: mezclándolo con miel de flores, o barro limpio, o batido con vaselina; hecho con agua en cocimiento breve; con agua y cocimiento de cola de caballo, etc. En las heridas pútridas, el fenogreco extrae todo el humor corrompido e impide su cicatrización mientras quede una partícula de materia malsana. De esta manera el fenogreco evita la septicmia o envenenamiento de la sangre en el ántrax, por ejemplo, que si se opera, puede costar la vida del paciente. De cualquier forma que se empleen estas cataplasmas resolutivas, es un admirable remedio, para curar tumores, llagas tuberculosas, postemas cancerosas y gangrenosas. Es también un excelente gargarismo para irritaciones y ardores de la garganta, para lo cual basta con disolver una cucharadita pequeña



de polvo en una taza de agua. Para curar las almorranas dan muy buen resultado los fomentos fríos de cocimiento de semilla de frenogreco o alholva. También ayuda a las personas delgadas a tomar peso y carnes, comiendo las semillas en estofado, o la harina en papillas, con media hora de cocimiento, endulzando con algo su sabor.
- ANIS VERDE (Matalahuva): se emplea la semilla en infusión a razón de media cucharadita por taza y se toman de 2 a 3 tazas durante el día. (No debe excederse esta dosis.) Estimula las secreciones de los bronquios; combate la aerofagia; ayuda a la digestión; conviene en las contracciones nerviosas del estómago e intestinos; muy útil en el asma y la bronquitis; y en los retortijones de los lactantes, en cuyo caso ha de tomarlo la madre. Aumenta las secreciones lácteas.
- AJO COMÚN: es aperitivo; estimulante de la digestión; tónico y antiséptico del estómago; disminuye la presión arterial; útil en la bronquitis y la arteriosclerosis y para expulsar los oxiuros o pequeños gusanos. Se comen crudos en las comidas. O al acostarse, contra los insomnios. O machacados con miel de flores contra el reumatismo. O hecho un té con un diente por cada taza, para limpiar la voz, y en los catarros pulmonares, para expectorar. No deben tomarlos las mujeres que estén criando, ni quienes padezcan alguna afección de la piel, tal como los hongos. La dosis puede ser de dos o tres dientes diarios. Para expulsar las pequeñas lombrices: tomar una lavativa de 6 a 8 dientes cocidos en medio litro de zumo o infusión. En uno u otro caso se cuela el líquido y una vez frío se pone en lavativa. Debe observarse en las heces y si es preciso repetirlo al día siguiente. También es conveniente hacer lo mismo al mes siguiente para comprobar si quedaron algunas larvas. Para cortar cualquier clase de tos, basta chupar medio ajo crudo, como un caramelo.
- AMAPOLA: se emplean los pétalos conservados y las cápsulas con sus semillas, en infusión, a razón de una cucharadita de pétalos por taza, que puede endulzarse con fructosa. Pueden tomarse de 2 a 3 tazas al día y una doble, al acostarse, si lo hacemos para combatir el insomnio. Es útil en casos de bronquitis aguda, catarros, tos pertinaz y dolorosa, tos ferina, fiebres eruptivas y anginas. Es calmante de los nervios.
- BARNDANA (Lampazo): se emplea la raíz triturada en cocimiento a razón de una cucharada por cada taza, de las que se pueden tomar tres, repartidas en el día. Es sudorífica, lo que la hace muy útil en el reumatismo y en la gota. Favorece las secreciones biliares; es muy útil en el escrofulismo, en las erupciones de la piel; en las úlceras varicosas (en lavados externos). Unas tazas de esta raíz en cocimiento, limpian de arenillas el riñón y la vejiga. Al exterior se usa el mismo cocimiento en compresas sobre las erupciones y en todas las afecciones de la piel.
- BISTORTA: se aprovecha el rizoma o raiz retorcida. La raiz contiene fécula, acompañada de los acidos tanico, galico y oxalico. Se hace infusión de 15 a 30g por 1l de agua o un zumo en cocimiento que resulta muy rojo y precipita las sales de hierro. Se prescribe en forma de gargaras contra el escorbuto, inflamaciones de garganta y de boca.
- BOLDO: se emplean las hojas secas, trituradas al usarlas, a razón de media cucharadita de las de café por cada taza, que se toma una vez sola, en ayunas. Se usan como un excelente específico en las enfermedades del hígado, sobre todo en los cálculos biliares. Es algo calmante de los nervios y tiene también aplicación en la atonía intestinal y del estómago. Tiene excelente resultado en todas las enfermedades hepáticas.
- BOLSA DE PASTOR (Paniquesillo): se emplean las flores, y toda la planta a razón de una cucharada por cada taza de cocimiento y se pueden tomar de 2 a 3 al día. Muy útil en la menstruación excesiva; pérdida de sangre por la nariz; úlceras de estómago con pequeñas hemorragias; arteriosclerosis y por su gran valor astringente en las disenterías y vómitos.
Es planta muy conocida y se cría en toda España. Su jugo fresco cura la supuración de oídos.
- BORRAJA: se usan las flores y hojas, en cocimiento de una cucharada sopera por taza y se pue-

den tomar 4 tazas al día (calientes y endulzadas). En los casos agudos se toma una taza caliente cada dos horas. Podríamos decir que esta planta tiene utilidad en todas las enfermedades, pero está especialmente indicada en los catarros de las vías respiratorias, y en casos de bronquitis, gripe, catarros de la vejiga y de las vías urinarias y mal funcionamiento de los riñones. Es muy útil en el sarampión, por sus cualidades como sudorífica y lo mismo también en la escarlatina. Un té de borraja fortalece el corazón, disipa la tristeza y es bueno en las fiebres altas en las que se debilita el corazón. La planta fresca, comida como verdura, hervida en agua, fortalece el hígado.
- CALAMO AROMÁTICO: se emplean los rizomas desecados, de olor suave y sabor acre, rico en sustancias amargas, que son estimulantes y útiles en la atonía del estómago; en la hiperclorhidria; en las postraciones y decaimiento físico; en las convalecencias. Se usa en cocción a razón de una cucharada pequeña por taza. Se pueden tomar tres tazas al día, 1/2 hora antes de las comidas.
- CASTAÑA DE INDIAS: se usa para la tromboflebitis.
- COCLEARIA (Rábano silvestre): se emplea toda la planta a razón de una cucharada por taza, en infusión, y pueden tomarse tres tazas al día. Es buena para los riñones, uréteres y vejiga, activando, cuando hay edema, la eliminación de líquido en los tejidos. Purifica la sangre; útil en la bronquitis y contra el reumatismo gotoso. En el escorbuto, es de gran eficacia y se emplea también en los infartos ganglionares, escrófulas, catarro pulmonar, hidropesía y en las enfermedades crónicas de la piel. Pero no deben usar la coclearia quienes padezcan irritaciones, inflamaciones, almorranas, hemoptisis, tos seca, tos ferina, cefalalgia, palpitaciones o congestión cerebral).
- COLA DE CABALLO (Equisetum arvense): se emplea toda la planta, en cocimiento de una cucharada sopera por taza y se pueden tomar tres o cuatro tazas durante el día. Es de excelentes resultados en las hemorragias, sean éstas de matriz, pulmón, vejiga o riñones. Y no sólo es un formidable hemostático sino que es al mismo tiempo un gran diurético, por lo que tiene aplicación acertadísima en la retención de líquido en los tejidos, en la gota, en las afecciones del estómago; cuando interese activar la función de los riñones; para calmar las excitaciones cardiacas en los enfermos de bocio exoftálmico; en las afecciones del estómago; en las menstruaciones excesivas, en las almorranas sangrantes y muy útil también para lavados vaginales al 2% dándose dos lavados al día, a 38ºC. La acción de esta planta es purificadora en heridas y úlceras; derivativa en compresas y vapores y cicatrizante de lesiones, siendo un auxiliar valiosísimo para aliviar toda clase de dolencias, especialmente úlceras malignas. Es asombrosa la facilidad con que cicatrizan las heridas, por antiguas que sean, lavándolas con agua del cocimiento de esta planta, que favorece la formación de tejidos nuevos, a la inversa de algunos “desinfectantes” que, por matar microbios, matan las débiles células de los tejidos en formación, eternizando así el proceso curativo. Se utiliza también para las contusiones, hinchazones, heridas y llagas pútridas o cancerosas, es remedio excelente, sobre toda ponderación, lavarlas con agua de cola de caballo y colocar sobre ellas compresas o cataplasmas de la misma planta. En las hemorragias nasales, no hay cosa mejor que aspirar por la nariz el vapor o el agua de esta hierba. Y en todos los trastornos, descomposiciones y vómitos de sangre, así como también en los casos de fiebre, produce muy eficaz efecto un té de cola de caballo. Finalmente, para las enfermedades de riñón, hígado, bazo y vejiga; para las obstrucciones de las vías urinarias; para los cálculos, arenillas, almorranas, estancamientos de sangre, fetidez de aliento, purificación del estómago, cáncer, lupus y otras enfermedades cutáneas, se obtienen efectos segurísimos con el agua, el vapor o la compresa de esta planta. Cuando se prepara hay que hervirla durante unos minutos y la misma hierba puede servir para dos cocciones.
- COMINO: se usa la semilla a razón de media cucharadita pequeña por cada taza de infusión y se pueden tomar tres o cuatro tacitas espaciadas durante el día. Sus propiedades son muy parecidas a las del anís verde. Aumenta la secreción láctea de las madres que crían; abre el apetito; combate



el catarro de estómago e intestinos; los dolores de la menstruación y también los del vientre.
Si se macera en aceite un puñado de semillas, durante diez días, se consigue un aceite que sirve para frotaciones y compresas en los casos de nudosidades en las costillas de los niños (principio de raquitismo). Estas frotaciones con aceite de comino deben hacerse mañana y noche. Unas gotas de este aceite calma el dolor de oídos. En forma de cataplasma se emplea en las inflamaciones testiculares y en los tumores fríos de los pechos.
-CODURANGO: se usa la corteza triturada a razón de una cucharadita pequeña de las de café por cada taza de tisana, en cocimiento breve de 3 minutos. Se pueden tomar tres tazas diarias, antes o después de las comidas. Está indicada en la úlcera de estómago y parece que también alivia el cáncer de estómago. Es indicado en la falta de apetito y en los trastornos digestivos de los tuberculosos. En las fermentaciones y putrefacciones intestinales sobre todo cuando hay pérdida de sangre de estas mucosas. En el dolor de estómago, debilidad y pérdida de fuerzas.
- CORREHUELA: se usan los rizomas (raíz) en infusión a razón de una cucharadita por taza, de las que se pueden tomar 2 ó 3 todos los días. Las propiedades curativas de esta planta son muchas. La raíz, tomada en forma de té endulzado con fructosa, cura el asma si se toma durante largo tiempo. Es laxante y como tal o purgante, se toman una o dos tazas en ayunas. Está además indicada en el infarto hepático, en las perturbaciones de las secreciones biliares, en casos de ictericia, cálculos de la vesícula biliar, esplenitis y en los trastornos digestivos. Es además un excelente laxante.
-ENCINA: corteza y flores son las partes que se usan de este excelente astringente de múltiples aplicaciones. Se emplean las flores o corteza triturada a razón de una cucharadita pequeña por taza de cocimiento y no hay inconveniente en tomar tres o cuatro tazas al día. En forma de té, la corteza de encina de excelentes resultados en el bocio exoftálmico o enfermedad de Basedow; en las diarreas crónicas y desintería; en las hemorragias, ya sean de nariz, vías urinarias, estómago, intestino o pulmón; en casos de escrófula, almorranas, fístulas, úlceras y flujo blanco. Los lavados diarios con cocimiento de encina, curan el flujo blanco de la mujer. Dándose a los niños una tacita al acostarse, se impide que se orinen en la cama. Para lavados vaginales y baños de pies, de los hace desaparecer el mal olor y el sudor, se emplean 30 gramos de corteza para cada litro de agua. En el flujo amarillo (de origen blenorrágico) hay que emplear la corteza de encina a razón de 80 gramos por litro de agua. El café de bellotas tostadas es un excelente tónico para personas débiles, niños y jóvenes escrofulosos. Los cocimientos calientes de corteza de encina, aplicados en fomentos en el cuello, reducen la hinchazón de las glándulas, si se cambian cada dos horas. Los baños de asiento calientes, con corteza de encina, dan muy buen resultado en la inflamación de próstata o testículos, almorranas, fisuras de ano, etc.
- ESPINO BLANCO: cardiotónico, tonifica el corazón y regula la tensión.
- ESPLIEGO: estómago, resfriado, circulación.
- EUCALIPTO: se emplean las hojas en infusión a razón de una cucharadita por taza y se pueden tomar varias durante el día. Es un excelente sudorífico y balsámico, muy eficaz en las fiebres intermitentes, cuando éstas no responden a los febrífugos. Da buen resultado en casos de bronquitis, catarro bronquial, catarros de la vejiga, de la uretra y de la vagina; en las leucorreas, blenorragias crónicas y dispepsias atónicas. Es un desinfectante muy poderoso y usado en gargarismos fríos cura todas las afecciones de garganta.
- FRANGULA (Alamo negro): se usa la corteza en cocción a razón de una cucharadita de corteza triturada por cada taza de tisana. Pueden tomarse 2 tazas, una al acostarse y otra al levantarse, en ayunas. Contra el estreñimiento, las hemorroides, las afecciones de hígado y bazo y también en hidropesía. Contra putrefacciones intestinales y gases. Se conoce también con el nombre de arraclán. No debe usarse la corteza de árboles de menos de 2 años pues puede producir vómitos.

- FRESNO: antirreumático.
- FUCO VEJIGOSO: se usa la planta entera, desecada y triturada a razón de una cucharadita pequeña de las de café por taza de cocimiento (de 15 minutos) y se pueden tomar cuatro tazas al día. Pero hay que lavar muy bien esta planta pues es un alga marina y contiene gran cantidad de sal. Se le deben dar varias aguas y en la última se deja ocho o diez horas en maceración. Después se tira el agua y se pone a secar a la sombra, colgada sobre cuerdas, por ejemplo. Cuando esté bien seca, se tritura, valiéndose de la batidora o molinillo eléctrico de café, bien limpio, siendo así más fácil de usar y medir con la cucharilla. Preparada así es un excelente adelgazante que no ofrece ninguno de los peligros de otras drogas; pero, en este caso, no se debe endulzar o hacerlo solamente con un poco de azúcar moreno. Es también muy útil en la anemia y en la escrofulosis.
- FUMARIA: antirreumático.
- GALLO VERDADERO: Es excelente para curar las enfermedades e inflamaciones de la boca, piorreas, gengivitis, estomatitis, aftas… Para ello hay que mascar algunas hojas y después expeler (escupir) el jugo que desprenden.
- GINGO BILOBA: es un vasoconstrictor, por lo que es ideal para el dolor de cabeza.
- GRAMA: presión ocular.
- GUARANA: resiste a la fatiga y es analgésica.
- HAMAMELIS: hemorroides y varices.
- HIERBA LUISA: se usan las hojas en infusión a razón de una cucharada por cada taza de tisana y se toman dos o tres tazas al día. Se usa en digestiones pesadas, trastornos gastro-intestinales, excitaciones nerviosas, histerismos, opresión al corazón, decaimiento, etc.
- HIPERICON: antirreumático y para la depresión anímica.
- LINO: se usa la semilla entera en cocimiento, a razón de una cucharada sopera por cada medio litro de agua, del que se toman varias tazas al día. Está indicado en inflamaciones de la vejiga y del recto; en la úlcera de estómago; en las almorranas; en las inflamaciones de la uretra y en los trastornos de la digestión. Si se toma una cucharada de semillas con medio vaso de agua es un excelente laxante. También es muy bueno como laxante poner una cucharada sopera de semillas en medio vaso de agua en maceración durante toda la noche junto con algunas ciruelas, pasa e higos secos, y por la mañana moverlo bien todo y tomarlo en ayunas.
- MANZANILLA: se usa en infusión de dos cucharaditas por cada taza de tisana y se pueden tomar tres tazas al día (a mayores dosis puede ser vomitivo). Se emplea en toda clase de trastornos digestivo, en el estreñimiento, en la inapetencia, y en casos de fiebre tifoidea, histerismo, menstruaciones dolorosas y difíciles, molestias de la vejiga y del uréter, y dolores nerviosos de cabeza. Debido a sus propiedades sudoríficas, es útil en los catarros y resfriados. También es muy útil en lavativas, en compresas sobre almorranas, fístulas, en lavados de eczemas, úlceras varicosas y en el lavado de ojos contra las inflamaciones. Lo mismo en la eczema que en los ojos también pueden emplearse en forma de compresas.
- MELISA (Toronjil): se usa toda la planta, menos la raíz, en infusión, a razón de una cucharadita por taza y se pueden tomar 2 ó 3 al día. Es un buen antiespasmódico, eficaz en los vértigos, síncopes y desfallecimientos de carácter leve. También es estomacal y carminativo (combate el flato). Es útil en casos de asma bronquial, cólicos nerviosos, calambres de melisa, hervida en agua, aplicados sobre el vientre, calman todos los dolores estomacales, de intestinos, hígado y matriz.
- MENTA PIPERITA (Hierbabuena): se usan las hojas en infusión a razón de una cucharadita por cada taza de tisana. Se toman tres o cuatro tazas al día. Es muy útil en casos de atonía del aparato digestivo, flatos, inflamaciones del oído, palpitaciones, cólicos uterinos, disnea y en la retención de orina. Lo es también contra los vómitos del embarazo y en la inapetencia. El jugo de menta



mezclado a partes iguales con agua y fructosa o miel de flores calma los dolores de oído echando unas gotas en el conducto auditivo, varias veces al día.
- MILENRAMA: se usan en infusión, las hojas y flores, a razón de una cucharadita por cada taza de tisana y se pueden tomar 3 tazas al día. Mitigan las hemorragias, reducen el menstruo cuando es excesivo y curan la diarrea mucosa. Son útiles en toda clase de hemorragias, esputos, vómitos de sangre almorranas y mucosidades intestinales. Flores y hojas finalmente pulverizadas, se aplican con éxito sobre heridas viejas en las que no ha dado resultado el tratamiento acostumbrado.
- MUERDAGO: se usan las hojas en cocimiento, a razón de una cucharadita de la planta por cada taza de tisana, de las que pueden tomarse dos al día. Se usa para rebajar la presión arterial en la que da muy buen resultado, pero a condición de usarla mucho tiempo. Es además es útil en casos de arteriosclerosis; hemorragias de la nariz, de los pulmones, etc.; perturbaciones de la edad crítica; mareos y dolores de cabeza, por mala circulación y en las enfermedades crónicas de los riñones. Es un excelente regulador del sistema nervioso y sedante, a pequeñas dosis. El mejor muérdago es el que se cría en la corteza de las encinas, pues es una planta parasitaria, pero también es bueno el de los perales y manzanos.
- OLIVO: baja la presión y previene la arteriosclerosis.
- POLEN: activa el transporte de oxígeno.
- ORTIGA BLANCA: se emplean hojas y flores en infusión a razón de una cucharadita por cada taza de tisana, de las que se pueden tomar tres cada día. De muy buen resultado en la hidropesía; en la escrofulosis de los niños y en las impurezas de la piel; limpia la sangre y es muy buena en el uso de infusiones contra enfermedades del pecho, orina con sangre, esputos sanguinolentos y en las almorranas. Son muy buenas las ortigaciones, con la planta recién cortada, sobre miembros paralizados o doloridos por el reuma, seguidas de frotaciones frías y abrigo en cama.
- REMOLACHA: contiene hierro natural.
- REGALIZ (Orouz): el regaliz o paludú se emplea en cocimiento a razón de una cucharada sopera de la planta triturada, para cada taza de tisana. Pueden tomarse tres tazas al día y en caso de no encontrar esta raíz en la localidad donde se radique, se puede usar el extracto negro, echo barritas, que se venden en los quioscos para niños, en cuyo caso se chupa a trocitos. Se usa contra el reuma, gripe, anginas y, con bastante eficacia, en las ulceraciones astro-intestinales y duodenales. Es útil también contra la acidez gástrica. Es buen emoliente, suavizante de las mucosas, laxante, expectorante, diurético y digestivo. También tiene buen efecto en la bronquitis aguda y en el asma y es excelente contra la acidez estomacal. Contra la acidez, basta chupar una de esas barritas de extracto. Y es también bueno para ayudar a dejar el tabaco a los viciados a él.
- ROMERO: sube la presión.
- ROSA (petalos): al igual que los petalos de Melisa curan el mal de amores y la melancolia.
- SULSUFRAGIO: rompepiedras.
- SALVIA: equilibra el sistema hormonal, muy recomendada para la menopausia. En infusión de 5g de hojas en 1l de agua tomando 3 veces al dia, es muy eficaz para las aftas y las inflamaciones escorbúticas de las encias. Para enjuagues se hace la infusión de 15 a 60g. Tambien emblanquece la dentadura y limpia las encias masticando sus hojas verdes.
- SANGUINARIA: diarreas de gripe.
- TILA: se usan las flores en infusión a razón de una cucharada por cada taza de tisana, como sudorífica, antinerviosa, tónica y diurética. Pueden tomarse 3 ó 4 tazas al día. Es buena en los resfriados, contra los gases de estómago e intestinos, diarreas malolientes, indigestiones y estados nerviosos, sobre todo en las mujeres ancianas. La infusión de tila en lavativa es buena para la diarrea en los niños. Una taza de tila antes de las comidas, tranquiliza los nervios y permite comer

sosegadamente, sin prisas, masticando bien y evitando así la aerofagia y malas digestiones.
- TOMILLO: Sube la presión a largo plazo.
- TORMENTILLA: Se utiliza en terapeutica vegetal la raiz, que contiene goma, tanino, miricina, cerina y materia roja. Se administra en infusión de 10g por 1l de agua. Se usa en gárgaras contra el reblandecimiento de las encias, ulceras de boca y garganta.
- TREBOL DE AGUA: para las cataratas.
- TREBOL DE OLOR: Abunda en las comarcas catalanas, y es un remedio excelente para curar flemones e inflamaciones bucales. Se hierven 60g de planta en 2l de agua durante 10 minutos. Se usa tibio para enjuagues y gargaras.
- TUSILAGO: se emplean las hojas y flores en cocimiento, a razón de una cucharada sopera por cada taza de tisana y se pueden tomar de dos a tres durante el día. Es un excelente expectorante y se emplea con gran eficacia en la bronquitis aguda y crónica; contra la tos y catarros de la garganta; contra el asma y todas las afecciones pectorales; en las afecciones de los pulmones; contra la escrofulosis de los niños, lavando al mismo las partes afectadas, con el mismo cocimiento. Toda la planta es de gran valor medicinal y no debería faltar en ningún hogar.
- ULMARIA: antirreumática.
- VERBENA: Vulgarmente se la denomina la "hierba de todos los males". En forma de infusión, 15g en 1l de agua, calma la fiebre y en gargaras alivia las afecciones de boca y garganta. Tambien es muy buena especialmente para males de estomago, por excitar la digestión.
- ZARZAPARRILLA: se emplea la raíz triturada, a razón de una cucharadita por cada taza de tisana y se pueden tomar dos o tres tazas al día. Es un excelente depurativo de la sangre y presta buenos servicios en las impurezas de la sangre y erupciones de la piel. Igualmente es muy útil en el reumatismo, gota y obstrucciones viscerales. Ayuda a combatir el artritismo y todas las acumulaciones de ácido úrico. En dosis moderadas, aviva el apetito, favorece la digestión y es muy buen diurético.

Como el conocimiento de las plantas medicinales no está al alcance de todxs, ni tampoco crecen todas en la misma región, ni es de nuestro natural entendimiento las fechas de las distintas recolecciones, etc., creo que es posible comprarlas en herboristerías y establecimientos de artículos de régimen, donde se pueden encontrar en perfectas condiciones de uso.
Como ya dije al hablar de las plantas, "éstas solas no curan, pero si son una eficaz ayuda, si las acompañamos de un régimen de alimentación adecuado". Aunque hay muchísimas plantas medicinales, yo sólo doy esta no muy extensa relación, porque con ellas hay suficiente para ayudarnos a recuperar la salud o preservarnos de la enfermedad, sin que entrañen ningún peligro.



TIPOS DE PLANTAS

- CARMINATIVAS O EXPULSADOTA DE GASES: Alcaraveas, anís estrellado, anís verde, comino, coriandros, hinojo en semillas.
- ACTIVADORAS DEL SISTEMA NERVIOSO: Ajedrea, eleuterococo, ginseng, guarana y romero.
- CICATRIZANTES (INTERNAS Y EXTERNAS): Caléndula, cola de caballo, consuelda, llantén, malva, mielenrama, sanguinaria, tomillo.
- DIURÉTICAS: Abedul, arenaria, cabellera de maiz, cola de caballo, grama, ruda, sansepulcro.
- PROTECTORAS HEPÁTICAS: Achicaria, alcachofa, cardo mariano, diente de leon, frangula, hepatica, saponaria.
- RICAS EN MUCILAGO (REPARADORAS Y BALSÁMICAS): Flor del higo chumbo, gordolobo, linaza, liquen de Islandia, llantén, malva, raiz de malvavisco, tusilago, zarragatona.
- RICAS EN SUSTANCIAS ASTRINGENTES: Ajedrea, artemisa, cantueso, castaña de Indias, encina corteza, eucalipto, fresno, fumaria, genciana, hamamelis, hipericon, manzanilla, mielenrama, rabo de gato, salvia, tilo corteza, tomillo, ulmaria, yemas de pino.
- TONIFICANTES DEL SISTEMA NERVIOSO: Amapola, azahar flor, espino blanco, lavanda, melissa, pasiflora, petalos de rosa, tila, valeriana.
- DISOLVEDORAS DE CÁLCULOS RENALES: Arenaria, grama, sulsufragio y plantas diuréticas.
- DISOLVEDORAS DE CALCULOS BILIARES: Mijo de sol y plantas hepáticas.
- ANALGÉSICAS DEL DOLOR: Harpagofito, levístico, menta piperita, sauce blanco.
- ACTIVADORAS DE LA CIRCULACIÓN: Ajedrea, artemisa, gingo biloba, ginseng, muerdazo, romero y salvia.
- VASOCONSTRICTORAS: Castaña de Indias, corteza de encina, espino blanco, hamamelis, hipericón, salvia, trébol de agua.
- HIPOTENSORAS: Conejo leño, espino blanco, hojas de olivo.
- PARA SUBIR LA TENSIÓN SANGUINEA: Melissa, menta, regaliz, romero, salvia.
- PARA BAJAR LA FIEBRE: Sauco flor.



RECETAS CON PLANTAS MEDICINALES

Estas no son fórmulas mágicas. Cada persona reacciona diferente con los principios activos de cada planta. Hasta las más eficaces tardan en hacer su efecto. Una enfermedad no es sólo un obstáculo que hay que salvar; es un indicador del estado de nuestro cuerpo. Los tratamientos necesitan constancia, paciencia y son más efectivos a nivel preventivo que cuando la enfermedad nos derrota. En esos casos: reposo y buscar causas, modificar hábitos y cuidar la alimentación. ¡Salud!.

****ASMA:** Es la constricción (encogimiento) temporal de los pequeños conductos bronquiales, lo que dificulta la expulsión del aire pulmonar. La persona asmática pierde el resuello (respiración) y jadea con frecuencia. Suele ser alérgica al polvo, pelo de animales y/o algún alimento. Abeto, eucalipto, correhuela, angélica, enebro, gordolobo, romero, perejil, salvia, peligola, apio, efedra, melisa, énula, campana, parietaria, verbena, valeriana, drosera, cebolla, orégano e hinojo. El regaliz es útil en todas las prescripciones de asma, su virtud expectorante y atemperante; además estimula las glándulas adrenales que segregan una sustancia (cortisona natural) eficaz contra el estrés y las reacciones alérgicas. La burraja es calmante respiratoria y fortalece la función adrenal. Para el tratamiento del asma es aconsejable añadir plantas vigorizantes del sistema nervioso como la lechuga silvestre, manzanilla, lúpulo y flor de tilo.

Formas de preparación:

-Mezclar el jugo de perejil (raíz) con agua caliente y miel de melaza. Tomar una taza en ayunas.

-Hacer vahos con hojas de eucalipto en agua hirviendo.

-Hacer una infusión de partes iguales de sombrerera, flores de espliego, tomillo, tusilago, eucalipto y gordolobo.

-Hacer una infusión de 30g de flores de violeta, 20g de hiedra terrestre y gordolobo, y 10g de agrimonia, de apio silvestre, y de flores de amapola. Tomar una taza varias veces al día en los momentos de crisis.

-Hacer una infusión de partes iguales de malvavisco y tomillo. Una cucharada por cada taza de agua hirviendo, y dejar reposar 10 minutos. Tomar 3 tazas al día.

Es bueno que la persona asmática excluya de su dieta los huevos, el trigo, el gluten presente en el trigo (la avena, la cebada y el centeno) y los productos lácteos, el alcohol y la fruta en conserva (contiene anhídrido sulfúrico). Al igual que el asma dificulta la expulsión del aire en la respiración, también impide la descarga de emociones. La risa y el grito pueden ser de gran ayuda para aliviar. Pueden ser de gran utilidad los remedios florales de Bach. Caminar, nadar, el yoga o el tai-chi y la relajación ayudan a profundizar y relajar la respiración.

****GRIPE:** Allium sativum, equinacea, sapunaria, limón, naranja, anís, cebolla, manzanilla, timo, jugo de zanahoria, bardana, fragula, menta piperita, marrubio, saúco, estigma de maíz, eucalipto, enebro, gordolobo, quina, espliego, malvavisco, poligola, salvia, hisopo, romero, zarzaparrilla, violeta y regaliz.

Formas de preparación:

-Hacer una infusión de una cualquiera de estas plantas o de una mezcla y tomar caliente endulzada con miel de caña. Tomar 3 o 4 tazas al día, preferentemente siempre una antes de acostarse.

-Hervir 5 minutos en ¼ de litro de vino tinto 15 gramos de corteza de canela. Endulzar con miel de caña y beber caliente a ser posible estando en la cama.

-Comer cebolla cruda, es un remedio preventivo contra la gripe. Para provocar el sudor hacer un zumo de cebolla y mezclarlo con agua de tilo y borraja y endulzarlo con miel de caña. Puede tomarse 2 o 3 veces al día.



-Hacer una tisana (una cucharada por taza de agua hirviendo) de partes iguales de culantrillo, dulcamara, eucalipto, hojas de acebo, y flores de saúco. Tomar 3 tazas al día en ayunas y entre comidas.
-Hacer cocción durante 5 minutos de ortiga, milenrama, tilo e hinojo. Tomar 2 o 3 tazas diarias.
-Preparar una mezcla a partes iguales de flor de saúco, llantén, equinacea, tusilago, raíz de malvavisco, regaliz, tomillo. Hervir a fuego lento durante un minuto. Una cucharada de mezcla por cada taza de agua. Dejar reposar 5 minutos y tomar 3 veces al día.
Para tratar esta enfermedad no es recomendable curar la fiebre ni administrar ciertos fármacos que a veces resultan perjudiciales. No hay que olvidar que la fiebre desempeña una labor limpiadora de la sangre. Es muy importante también la limpieza inter-vientre durante unas 4 horas. Esto junto a zumos ricos en vitamina C y tisanas son una respuesta efectiva para el proceso gripal.

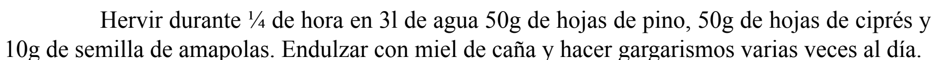
****TABAQUISMO:** Los siguientes remedios no quitan las ganas de fumar, pero son convenientes para tratar el estado de nerviosismo y ansiedad en el que se puedan sentir las personas que están dejando el tabaco. Clavo, jengibre, menta piperita, regaliz, cilandro, magnolia, ajo, tomillo, fumaria, toronjil, valeriana, centauria enana, nenufa, orégano, naranjo (hojas), erisimo, y respirar alcanfort.



Formas de preparación:
-Hacer una maceración medio día en un litro de agua de la siguiente mezcla: 5g de tomillo, 20g de salvado de fumaria y de erisimo. Filtrar y endulzar con abundante miel de caña. Tomar 2 vasitos al día.
-La valeriana puede ser buena ayuda, pues es sedante e inductora al sueño, reduciendo la ansiedad. Tomar 3 veces al día una infusión de valeriana.
-Cocimientos para gargarismos:

Hervir durante 15 minutos en 1 litro de agua 10g de raíz de violeta y de tusilago; y 20g de salvia, de tormentilla, de malvavisco y de agrimonia. Hacer gárgaras varias veces al día, sobretodo después de las comidas.

Hervir durante ¼ de hora en 3l de agua 50g de hojas de pino, 50g de hojas de ciprés y 10g de semilla de amapolas. Endulzar con miel de caña y hacer gargarismos varias veces al día.



*****FARINGITIS:** La mayoría de las veces la faringitis es causa de alguna alergia después de alguna comida con algo que haya producido intoxicación o sobrecargado el hígado. También puede ser provocada por el aire frío cuando se esta sudando. Gargarismo con erisimo, manzanilla y algunas gotas de limón; o erisimo, malvavisco y cola de caballo.

*****LARINGITIS:** Es la inflamación de la laringe, que es la caja de resonancia de la voz o de las cuerdas vocales. La afección provoca ronquera o perdida total de la voz, en estos casos no se fuerce por hablar y haga inhalaciones de vapor y gárgaras. Erisimo, espliego, hiedra terrestre, amapola, culantrillo, malva, salvia, malvavisco, tila, menta, eucalipto, llantén, violeta, gordolobo, zarzamora, serpol, consuelda, tusilago, valeriana (si es de origen nervioso) y agrimonia.

Formas de preparación:
-Preparar una tisana (una cucharada por cada taza de agua) con la siguiente mezcla a partes iguales de hiedra terrestre, malvavisco, flores de amapola y culantrillo. Endulzarla con miel de caña. Tomar de 3 a 6 tazas por día, dejando el líquido unos instantes en la boca antes de tragarlo. Por la mañana y por la noche hacer gárgaras con esta tisana, añadiéndole un chorrito de jugo de limón.
-Hacer gárgaras con agua de espliego, limón, y unos granitos de sal dos veces al día, en ayuna y al acostarse.
-Aplicar compresas calientes en el cuello, durante 15 minutos con agua de manzanilla y tomillo. Después aplicar una compresa fría de la misma agua. Durante este tiempo mantener los pies en agua caliente.
-Hacer varias veces al día un cocimiento de zanahoria con miel de caña. La zanahoria cocida se exprime para extraer el zumo, este se añadirá al agua de cocción.
-Hacer un cocimiento de apio. Hervir durante algunos minutos 50g de apio en 1l de agua. Beber un vaso en ayunas.
-Inhalaciones con un cigarrillo de alcanfort (para confeccionar un cigarrillo se trocea el alcanfort y se introduce en una boquilla).

*****CATARRO:**
1.- Catarro de pecho: Eucalipto, abeto, apio, liquen de Islandia, Hisopo, limón, romero, saúco, cubeba, ipecahuana, abro, lino, malvavisco, hiedra terrestre y trinitaria.
2.- Catarro pulmonar: Pulmonaria, malva, flor de pino, magnolia, violeta, polígola, salvia, serpol, orégano y regaliz.
En el catarro es muy importante una alimentación rica en vitamina C. Hervir durante cinco minutos en un litro de agua 40g de yemas de pino. Filtrar y endulzar con miel de caña, tomar una cucharada cada dos horas.

*****BRONQUITIS:** Inflamación aguda o crónica de la mucosa que reviste los tubos bronquiales. La bronquitis crónica es enfermedad grave, que causa muerte prematura. Como la tos común, se trata la bronquitis combinando plantas expectorantes (escila, marrubio, tusílago, elenio, y sanguinaria de Canadá) con calmantes y demulcentes (gordolobo, consuelda, malvavisco, linaza, regaliz, hojas de violeta, o musgo de Irlanda) y antibióticas (ajo, eucalipto).
Formas de preparación:
- Comer ajo triturado y disuelto en agua, caldo, tisana o zumo.
- Tomar miel de ajo.
- Inhalaciones de vapor con dos gotas de aceite esencial de una planta antibiótica (tomillo, pino, eucalipto) en 500 ml. de agua hirviendo.
- Hacer una infusión de 30g de camedrio, 20g de gordolobo, de saúco y de pulmonaria, y 10g de flores de amapola. Tomar tres veces al día.
- Hacer una tisana a partes iguales, combinando una o dos plantas de cada grupo antes mencionado. Dejar en reposo 15 minutos y colar.
- Hacer tisanas de flor de pino, malvavisco, menta, apio, hisopo, liquen de Islandia, eucalipto, énula campana, tortero, salvia, llantén, flores de violeta, drosera y zanahoria. Endulzar con miel de caña, y añadir un poquito de zumo de limón.
En casos de bronquitis agudas, hay que añadir a los preparados plantas sudoríferas, como milenrama, flor de saúco o hisopo. Se pueden añadir también raíz de jengibre en rodajas o una pizca o dos de cayena.



*****ALIENTO FRESCO:**

Formas de preparación:

-Mascar bayas de enebro, menta o perejil combate el olor de la cebolla, ajo o alcohol.

-Mascar semillas de cardamomo después de cada comida. El cardamomo elimina el mal olor provocado por las comidas fuertes y refresca la boca.

-Enjuagues con infusión concentrada de anís verde. Añadir cinco cucharadas de semilla de anís en 1l de agua hirviendo. Se deja reposar 10 minutos y se filtra. Hacer enjuagues 2 o 3 veces a día. También se pueden masticar directamente las semillas.

-La salvia suaviza el aliento y es un buen limpiador y fortalecedor de los dientes.

*****OTITIS:** Preparar un cocimiento a partes iguales de hojas de gordolobo, de bardana, de llantén, raíz de malvavisco y manzanilla. Aplicar unas gotas de este cocimiento tibio en el oído enfermo 6 veces al día.

*****ZUMBIDO DE OIDO:** Cebolla, hisopo, tintura de tubérculo, vapores de flores de saúco. También ajo machacado y hervido con aceite, dejar enfriar y aplicar al oído en forma de gotas.

*****DOLOR DE OIDOS:** Calentar una cuchara sumergiéndola unos segundos en agua hirviendo y después echar unas gotas de aceite de oliva frío, cuando esté templado debido a la temperatura de la cuchara echar poco a poco en el oído. Taponar la oreja con un algodón y permanecer así ¼ de hora. Aplicar también unas gotas de jugo de llantén.

*****LIMPIEZA DEL ORGANISMO:**

Formas de preparación:

-Hervir durante 10 minutos en 1 l. de agua, una cucharada de hojas de achicoria con la misma cantidad de fumaria, berros y lechuga. Sin dejar enfriar, filtrar y beber una taza en ayunas durante 15 días.

-Cura de espárragos: Hervir durante media hora unos cuantos espárragos verdes y reservar el agua de la cocción. Beber medio litro de esta agua en pequeñas dosis a lo largo del día durante una semana. Esta cura además de limpiar el cuerpo hace adelgazar.

-Cura de limón: Se empieza por la dosis de un limón. Se mezcla el zumo de limón con agua y se puede endulzar con una cucharadita de miel de caña. Se reparte esta dosis en 3 tomas, una en ayunas y las otras dos antes de la comida y la cena. Cada día aumentara la dosis en un limón. Se repite durante 10 días aumentando y durante una semana se mantiene la dosis de 10 limones, después se va disminuyendo cada día un limón hasta llegar al décimo día, en que se suspende la cura durante 10 días. Depués se repite todo el ciclo anterior hasta que la persona note los efectos del tratamiento, en este caso se ha de suspender la cura indefinidamente para volver a retornarla solo cuando reaparezcan los síntomas de la afección. En cambio de diluir el zumo de limón en agua se puede hacer en una infusión de hojas de acacia o en caldos de verduras. Se ha ensayado con éxito esta cura en el tratamiento de la sífilis, la bronconeumonía, el raquitismo, las afecciones escrofulosas, las caries dentales, piorrea, nefritis, escorbuto, artritis y reumatismo. La cantidad de limones de esta cura esta recomendada para enfermedades fuertes como es el caso de los trastornos del hígado. Si se pretende sencillamente realizar una limpieza se puede reducir el numero de limones, o bien hacer el aumento en un mayor intervalo de tiempo; por ejemplo en vez de una semana, un mes. De esta forma el cuerpo se ira acostumbrando suavemente al aporte de limones y evitaremos los problemas que pueda generar el exceso de acidez.

*****ULCERA DE DUODENO:**

Formas de preparación:

-En un mortero machacar bien una hoja de col, 3 bayas de enebro y un cacahuete con cáscara. Cuando este todo bien picado, mezclar la pasta con una taza de agua y dejar reposar toda la noche. Tomar en ayunas a la mañana siguiente. Hacer esto una semana seguida y el dolor de la ulcera desaparecerá.

-Hacer infusión de hojas de llantén y tomar 3 tazas diarias.

*****ALERGIAS:**

Formas de preparación:

-Tomar durante una larga temporada 2 o 3 tazas al día de infusión de agrimonia es una manera de controlar mejor los ataques.

-Una dieta rica en ensaladas con puerros en abundancia por su poder depurativo, además de contribuir para la eliminación renal del agua, y tener una acción sedante sobre el tubo digestivo.

-Es también muy recomendable tomar apio, zanahoria, pepino, remolacha y ajo.

-Hacer vahos o baños nasales de espliego o manzanilla.

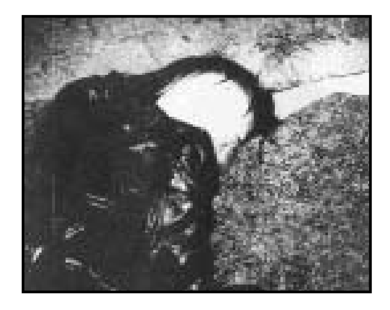
*****EMBRIAGUEZ:** Hacer una infusión de hipúrico, celidonia, manzanilla, boj, tila en partes iguales. Tomar 3 tazas seguidas con 15 minutos de intervalo. Si hay nauseas o vómitos tomar café y también perejil. Si la embriaguez es de cerveza tomar te. Si es de aguardiente, agua con un poco de sal y un poco de ajo rallado en la boca.

*****ALCOHOLISMO:**

Formas de preparación:

-Hacer infusiones de las siguientes plantas: asaro, lechuga, mosto de manzanas, pasiflora, amargon, cepa-caballo, y almendras. La infusión de la flor de trigo tomada en ayunas da aversión al alcohol.

-Se hierve durante 2 minutos 5g de guindilla molida, 3g de la cáscara en polvo y 5g de ruibarbo en medio litro de agua. Dejar reposar como mínimo 6 horas antes de filtrar. Beber 2 tazas al día.



*****CONJUNTIVITIS:**

Formas de preparación:

-Hacer un cocimiento a partes iguales de pétalos de rosa, flores de aciano, meliloto, manzanilla y hojas de membrillo. Dejar enfriar y lavarse los ojos varias veces al día mojando un poco de algodón o un pañuelo limpio.

-Baños con agua de miel. Hervir una cucharada de miel en un vaso de agua 5 min. Cuando el liquido este tibio empapar una gasa y aplicarla sobre los ojos cerrados 10 minutos, 2 veces al día.

-Hacer infusión de llantén y hacer baños a los ojos varias veces al día mojando un poco de algodón o un pañuelo limpio.

-Cortar en rebanadas el tomate fresco y maduro y aplicar sobre los ojos irritados. Elimina el dolor y disminuye la inflamación.

-Aplicar compresas sobre los ojos con infusión de manzanilla o de hojas de nogal. Dejar reposar 20 minutos.



*****PROBLEMAS CON LAS PIERNAS (varices, pesadas o infladas, mala circulación…):**
Formas de preparación:
-Hacer una infusión de meliloto. Tomar 3 tazas al día. Si se tiene tendencia a sangrar tomar con precaución y evitar si se es hemofílica.
-Hacer una infusión de hojas de abedul, ortiga, solidago, meliloto, equiseto y semillas de cardo mariano a partes iguales. Tomar 3 tazas al día.
-Hervir en ¼ de litrote agua una cuchara sopera de equiseto. Se empapa un paño de lino y se aplica sobre la zona afectada.
-También son beneficiosas las plantas con gran acción diurética y depurativa: gayuba, coclearia, estigmas de maíz, zarzaparrilla, árnica y saúco.
-Al acostarse colocar en la parte baja de la cama un par de almohadas con el fin de dormir con los pies algo levantados.
-Abstención casi total de sal y poco pan y harinas.
-El ginkgo es una planta oriental que está especialmente indicada para resolver los problemas de mala circulación sanguínea. Se prepara en infusión que se puede beber y/o aplicar en las piernas con paños.

*****QUEMADURAS PEQUEÑAS:**
Formas de preparación:
-Enfríe la parte afectada sumergiéndola en agua fría, durante 10 minutos o hasta que pase el dolor. También se puede usar compresas frías. Una vez pasado el dolor, cubra la herida sin apretar con una gasa limpia y seca. Evite los materiales con hilos sueltos que pueden pegarse a la piel.
-Aplicar sobre la zona quemada aceite de hipúrico varias veces al día. Es un buen cicatrizante y recuperador de los tejidos.
-Parte una hoja de aloe vera y saca el líquido de dentro. Aplicarlo sobre la herida.
-Aplicar infusión de consuelda fría en forma de compresa.

*****DOLOR DE MUELAS:**
Formas de preparación:
-Aplicar directamente a la muela afectada un algodón impregnado de aceite de clavo.
-Hervir 10 minutos en 100g de vinagre 2 dientes de ajo abiertos, efectuar enjuagues con esta mezcla varias veces al día.

*****PICADURAS DE INSECTOS:** El aguijón puede extraerse aplicando a la zona bicarbonato sódico. Después lavar bien la herida con agua fría y zumo de limón o vinagre de manzana, u hojas aplastadas de llantén.
Formas de preparación:
-Machacar hojas frescas de salvia, tomillo, perejil, grosella, espliego o ajenjo hasta formar una pasta como un cataplasma. Se coloca sobre la picadura.
-Tintura de árnica. Durante 2 semanas, macerar 50g de flores de árnica en 200ml de alcohol concentrado al 70%. Se cuela y se vierte una cucharada en ¼ de litro de agua fría. Embeber paños de lino en el líquido y aplicarlos.
-Tratar la parte afectada con hojas de perejil reducidas a pasta; con una pasta de hojas de zanahoria o también con una emulsión obtenida batiendo bien aceite de oliva y vino tinto a partes iguales.
-Otras aplicaciones sobre la piel afectada que podríamos usar serían frotar la herida con un diente de ajo, cataplasma de arcilla, aceite esencial de lavanda, tintura de caléndula, fricciones de ace-

dera, perejil, tomate o puerro, aplicar cebolla, higuera, cadron, tanaceto. También compresas de cocción de tilo y nogal.
-Las esencias de melisa, espliego y te de árbol diluidas en aceite de oliva y aplicadas a la piel repelen los insectos.

*****PICADURAS VARIAS:**
Formas de preparación:
-Para las picaduras de víbora poner ajo machacado sobre la herida; hacer lavado de vinagre y sal; también frotar amoniaco. Se puede tomar infusión de sanguinaria o te, nunca deberemos usar alcohol.
-Para picaduras de tarántula hay que chupar el veneno y aplicar amoniaco.
-Para las de escorpión se lava con alcohol alcanforado y se aplican compresas de este. Se puede lavar también con amoniaco.
-Para las picaduras de medusa utilizaremos limón.
-Si queremos aliviar la irritación producida por las ortigas machacaremos hojas de margarita, saúco y acedera, y frotaremos la parte afectada con la mezcla.



*****FORTALECER O INCREMENTAR DEFENSAS Y CALMAR DOLORES:**
Formas de preparación:
-Mezclar 3 partes de flores de tilo y dos partes de frutos de saúco y escaramujo. Hervir 10 minutos una cucharada de la mezcla en ¼ de litro de agua. Tomar 3 tazas al día, calientes y endulzadas con miel de caña.
-Hacer una infusión de cinco cucharadas de raíz de bardana, tres cucharadas de raíz de perejil y cinco de milenrama en 1l de agua. Ingerir en pequeñas cantidades a lo largo del día.
-Hacer una infusión de 3 partes de raíces de helenio, 3 de gordolobo, 2 de flores de borraja, 2 de raíces de hinojo y 2 de hojas de saúco. Hervir una cucharada de este preparado en ¼ de litro de agua. Tomar 3 tazas al día.
-Consumir en ensaladas capuchina o tomar en infusión. Es una planta diurética, balsámica y desintoxicante.
-Tomar en ayunas infusión de equinacea varios días seguidos. Es aconsejable en temporadas de cambios climáticos y de estación. La equinacea puede actuar para prevenir una enfermedad, reducir su duración o debilitar sus síntomas. Produce un estimulo inmunitario natural.



-Cataplasma calmante para dolor en general: Se prepara una decocción de ortiga verde, cola de caballo, fumaria, milenrama, y harpagofito a partes iguales (1 cucharada de mezcla por cada vaso de agua). Después de colada se mezcla el líquido con jengibre blanco molido, y se hace una pasta con consistencia suficiente como para poder extenderse. Se aplica en frío para los esguinces, y para los demás colores en tibio.

*****MEMORIA (debilidad o pérdida):**
Formas de preparación:
-Piña, perejil, gluten, apio, pan integral completo, avena, plátano, germen de trigo, tomate, zanahoria, ajo.
-Alimentos ricos en vitamína B. Alimentos ricos en fósforo: frutos secos, lentejas, espinacas, levadura de cerveza, guisantes, avena, tomate, soja, lecitina, cacao, higos, nueces y arroz integral.
-Plantas: salvia, timol, basilico, serpol, romero (en el cansancio cerebral, atontamiento y como estimulante de los nervios), cubeba, graciola, retama, gingko-biloba, menta piperita, toronjil.
-Hacer una infusión a partes iguales de toronjil, menta piperita, albahaca, primavera y acoro. Tomar 3 tazas al día.
-Tomar ajo fresco (preferentemente en ayunas) es muy bueno para aumentar la memoria.

*****REUMATISMO:**
Formas de preparación:
-Plantas: Acebo, bardana, apio, grama, salvia, celidonia, cebolla, ajo, alcachofa, cardo, corona de rey, limón, sanguinaria, serpol, verbena, agracejo, zarzaparrilla, abedul, fresa, fumaria, alcanfor, trinitaria, orégano, gordolobo, hipúrico, ortiga, flores de saúco, coclearia.
-Aplicar ajo machacado sobre las partes doloridas.
-Beber un cocimiento de hojas frescas de alcachofa (30g por 1l de agua) y hervir ¼ de hora. Beber una taza una hora antes de cada comida.
-Comer cada día 200 o 300g de fresa con zumo de limón. Hay que tener presente que los mejores remedios contra el reumatismo no tendrán resultado si la persona tiene un régimen alimenticio saturado de sustancias toxicas. Es indispensable hacer una dieta purificadora de la sangre. Por eso es muy beneficioso, además de las tisanas, tomar diariamente en ayunas un vaso de agua en el cual haya estado en maceración durante la noche: unos trozos de cebolla, 2 dientes de ajo troceado, apio, diente de león, anís verde y el zumo de un limón.



-Cerveza de ortiga: Se hierve medio kilo de ortiga fresca, con 15g de jengibre y medio limón cortado en rodajas finas con corteza, en 2l de agua, a fuego lento durante 40 minutos. Se cuela y se le añade medio bol de azúcar. Cuando este tibio disolveremos una cucharada de levadura de cerveza en un bol de este liquido y después le añadiremos el resto. Se guarda en botellas que tapan herméticamente. Se espera 15 días y se bebe fresca. Tiene propiedades para curar la gota y el reuma.

*****DIAS DE CALOR:** Preparar un vaso de cualquier te con una punta de jengibre y miel de caña. Al primer momento de tomarlo da mucho calor, pero finalmente esta se calma, al igual que la sed. Para combatir las fiebres esta receta también es buena, pero conviene tomar la infusión antes de acostarse, muy caliente, y después taparse bien.

*****ULCERA GASTRODUODENAL:**
Formas de preparación:
-Tomar antes de cada comida durante 10 días una cucharada de aceite de oliva puro y continuar después con dos cucharadas durante un tiempo.
-Preparar una pasta con 40g de polvo de regaliz en 10g de agua. Tomar una cucharada un cuarto de hora antes de cada comida.

*****LLAGAS, ULCERAS, Y QUEMADURAS DE PIEL:** Aceite de hipérico. Poner a macerar durante 3 o 4 días 250g de sumidades florales frescas machacadas, en medio litro de aceite de oliva. Pasado ese tiempo se filtra y se obtiene un aceite con un hermoso color rojo sangre. Este aceite también sirve para aliviar los dolores producidos por la gota, y en las articulaciones, en forma de fricciones.

*****TORCEDURAS, ESGUINCES, MUÑECAS ABIERTAS, REFORZAR TOBILLOS:** Prepararemos una masa con 2 cucharadas soperas de arcilla con agua ya hervida. Envolveremos el pie con la masa y lo cubriremos con una toalla y una bolsa de plástico durante unos 25 a 30 minutos. Seguidamente realizaremos un baño con 2 cucharadas soperas de vinagre y otras 2 de sal, y posteriormente haremos un vendaje.

*****MANILUVIOS: BAÑOS PARA MANOS:** Para sabañones, que son inflamaciones de las articulaciones por los cambios bruscos de temperatura. Necesitaremos hojas de nogal, medimos agua en un plato sopero, y cuando el agua hierva, poner 3 cucharadas soperas de hojas de nogal. Dejar reposar hasta que el agua este templada y seguidamente hacer el baño de 3 a 5 minutos.

*****TRASTORNOS DIGESTIVOS:** Para resolverlos son necesarias sustancias amargas y calmantes que estimules los procesos naturales del organismo, así como las secreciones internas: genciana, valeriana, milenrama, manzanilla, ajo y ajenjo son las más efectivas.

*****ESTIMULAR EL APETITO:** Acoro, achicoria, ajenjo, canela, centaura menor, naranja amarga, sanbenito y salvia.
Formas de preparación:
-Una cucharada de salvia, achicoria o milenrama en una taza de agua hirviendo. 5 minutos reposando y la filtramos, y tomaremos 2 tazas al día.
-Mezclar a partes iguales hierbas de sanbenito, ajenjo y centaura menor. Dejar reposar una cucharada de esta mezcla durante 5 minutos en una taza de agua hirviendo. Tomar una taza al día.

*****DIARREA, FLATULENCIAS Y TRASTORNOS INTESTINALES:** Los ingredientes para las infusiones son: ajedrea, argentina y ortiga, pero también se utilizan otras numerosas especies que actúan bien desinfectando o bien como antiespasmódicos o calmantes. Acacia, acedera, alcaparra, acoro, anís verde, asafétida, ajedrea, argentina, comino, eneldo, escaramujo (diarrea), genciana, hinojo, menta, manzanilla, nogal, roble, salvia, verónica, orégano y ortiga.



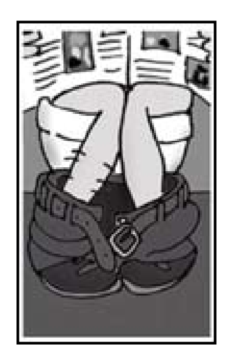
Formas de preparación:
-Una cucharada de raíz de acoro en una taza de agua fría, dejándola reposar 12 horas, después calentar ligeramente y colar. Tomaremos una taza al día a sorbos.
-Tostar arroz integral y hervirlo con abundante cantidad de agua. Separar el caldo y añadirle unas gotas de limón. Si la diarrea es muy fuerte alimentarse solo del caldo, sino también podemos comer el arroz.
-Cocer 8 puerros en 1l de agua durante una hora y tomar una cucharada cada 5 minutos.
-Una cucharada de verónica disuelta en una taza de agua caliente, dejándola reposar 5 minutos.
-Una cucharada de ajedrea en una taza de agua caliente dejándola reposar 10 minutos. Tomar 3 tazas al día.

*****MALA DIGESTION:** Canela, corazón, culantrillo, enebro, eufrasia, fumaria, genciana, jaramago, limón, malva, manzanilla, laurel.
Formas de preparación:
-Infusión de 15g de fumaria en 1l de agua. Se aprovecha toda la planta. Tomar una taza después de las comidas.
-Infusión de la corteza de un limón en ¼ de litro de agua. Tomarla después de las comidas. La corteza es tónica y carminativa.
-Te de laurel: Echar dos hojas de laurel y la monda de una naranja en una taza de agua caliente. Dejar en reposo 10 minutos y filtrar. Beber la infusión después de las comidas para evitar el dolor de estomago y los gases. También se puede añadir un par de hojas de laurel a las comidas, ya que las vuelve más digeribles.
-Infusión de 4g de manzanilla por 1l de agua. Tomarla 3 veces al día después de las comidas.

*****GASTRITIS:** Infusión de una cucharada sopera de cada una de las siguientes plantas: melissa, milenrama, tila, maría luisa, malva (flor). Tomar después de las comidas.

*****INFLAMACION INTESTINAL:** Infusión. 1 cucharada sopera de mezcla de robo de gato, linaza (semillas), maría luisa, semillas de hinojo, malva y manzanilla. Tomar después de comer.

*****HEMORROIDES INTERNAS Y EXTERNAS:** Infusión y baños de hamamelis, milenrama, melisa, manzanilla, cola de caballo, rabo de gato, caléndula, malva, hoja de nogal. Para realizar el baño: 1l de agua por cada 4 cucharadas soperas, cuando hierva el agua echar las hierbas, cerrar el fuego y dejar reposar durante 15 minutos. Colar y hacer el baño templado.



*****ESTREÑIMIENTO:** Achicoria, alce, arraclán, centaura, comino, diente de león, licopodio, milenrama, malva, nogal, aceite oliva y ortiga.
Formas de preparación:
-Una cucharada de ortiga, milenrama, hojas de nogal o achicoria para una taza de agua hirviendo. Reposar 5 min. Tomar una taza diaria en ayunas.
-Hacer un compuesto de manzanilla, menta piperita, valeriana, comino y anís. Infusión con una cucharada de esta mezcla en una taza de agua hirviendo. Dejar reposar 10 minutos y filtrar. Tomar 3 tazas al día.
-Hacer una infusión de grano de linaza, frangula y manzanilla. Tomar 2 tazas al día.
-Partes iguales de corteza de arraclán, flor de saúco, hojas de malva y

hojas de correhuela mayor. Poner una cuchara de la mezcla en una taza de agua hirviendo. Dejar reposar. Tomar 2 tazas diarias, una por la mañana y otra a la noche.
-Hacer una lavativa de las sumidades florales de la malva. Se cuecen 10g de malva en medio litro de agua durante 15 minutos. Se introduce el líquido por el recto en el intestino grueso.
- Infusión de una cucharada sopera de la mezcla de llantén, linaza, manzanilla, hojas de sen (poca cantidad), menta piperita, maría luisa y poleo. Tomar después de las comidas.

*****COLICO Y ESPASMO ESTOMACAL:** Anís, avena, albahaca, amores secos, escaramujo, hinojo, laurel, caléndula, toronjil, sasafrás, tomillo y ortiga.
Formas de preparación:
-Poner 3 partes de albahaca y melisa, 2 de hojas de laurel y tomillo. Una cucharada de este preparado en una taza de agua hirviendo y dejar reposar antes y después de cada comida o cuando se presenta un cólico.
-Poner una cucharada de ortiga, maravilla, milenrama o tomillo en una taza de agua hirviendo. Esperar 5 minutos y colar. Tomar 3 tazas al día.
-Con harina de avena confeccionar sopas cremosas. Son muy nutritivas y de fácil digestión. Lo más indicado para los convalecientes.

*****ENFERMEDADES DE LA BOCA, ENCIAS:** Cuando se inflaman las encías hay que buscar la causa principalmente en el estomago, cuyos residuos mal digeridos producen fermentaciones que afectan a diversas dolencias en la boca. Del mismo modo influye la limpieza intestinal. Encontrado un buen tratamiento para estas causas notaremos los resultados a corto plazo. Las hierbas mas efectivas para las inflamaciones de encías son: abrojo (los frutos en cocimiento), higos, aomelia, agracejo, gallo verdadero, jengibre, grosellero, mango, pimpinela mayor, ratania (fortificante), roble (en las infecciones), rosal, salvia, tomillo, valesa y zarzamora.
Síntomas:
1. La membrana que recubre las encías y el paladar se inflama y toma color rojo. Todo esto acompañado de dolor, salivación abundante, fetidez de aliento y perdida de apetito: GENGIVITIS.
2. Otras veces a esta inflamación sigue la producción de vejiguillas en la parte interna de los carrillos, que se cubren de líquido cremoso y espeso.
3. Otras son ulceras de forma irregular las que acompañan a la inflamación, y en este caso, la persona enferma experimenta fiebre, el aliento se hace mucho mas fétido y sigue una inflamación notable de los ganglios del cuello: PIORREA.
Curación:
1. Limpieza de la boca con infusiones de hierbas astringentes y se aconseja mascar ruibarbo al acostarse a fin de evitar la abundante salivación.
2. gárgaras y enjuagues con un cocimiento de malvavisco y adormideras. Abstinencia de café y ninguna clase de vinos y licores.
3. Se empleara el anterior tratamiento con la diferencia de que las gárgaras deben hacerse con una cucharadita de clorato de potasio en cada enjuague. También la infusión de llantén para enjuagues produce magníficos efectos.
4. Usar pastas dentríficas señaladas en la sección higiene de este mismo libro.
Formas de preparación (enjuagues para dolor dental y gengivitis):
-Dolor de muelas: enjuague con tisanas de tomillo, manzanilla, adormidera. Varias veces al día.
-Tisana de proporciones iguales de hojas de zarzamora, hojas de malva, romero y salvia. Se calienta durante 10 minutos una cucharada de esta mezcla en ¼ de litro de agua.



-Tisana de llantén, cola de caballo, hojas de malva, corteza de encina, agrimonia, pétalos de rosa, salvia y lentisco. Dos cucharadas de mezcla en medio litro de agua hirviendo durante 2 minutos. Reposo 5 minutos y hacer enjuagues templados 3 veces al día.
-Una gota de aceite de enebro (oxicedro) sobre la muela cariada, alivia el dolor. Este Aceite se obtiene calcinando la madera del árbol.
-Mezclar a partes iguales romero, salvia y tomillo. Una cucharada de esta mezcla se pone en infusión en una taza de agua hirviendo. Se deja reposar 10 minutos y una vez colada se hacen lavados bucales cada 2 horas.
-Tisana con 3 partes de tormentilla, corteza de roble y salvia, 2 partes de ácoro, manzanilla y salicaria, y 1 de zarzamora, pimpinela y equiseto.
-Tisana a partes iguales de flores de manzanilla, raíz de tormentilla, hojas de nogal, hojas de salvia, flores de maravilla y equiseto.
-Para caries podemos dejar en maceración 3 o 4 granos de clavo en media taza de aceite de oliva, e ir aplicándolo sobre la pieza dental que nos produce dolor.

*****INDIGESTION:** Los síntomas son nauseas, vómitos, sensación de hartazgo, estreñimiento y dolores. Angélica, Artemisa, ajenjo, anís, duraznillo, enredadera, comino, hinojo, menta, milenrama, salvia, quenopodio, tomillo.
Formas de preparación:
-Mezclar 3 partes de angélica, ajenjo, artemisa y milenrama con 2 partes de anís, hinojo, comino y levistico, y una parte de polipodio, menta, salvia y tomillo. Poner 1 cucharada de la mezcla a infusión 5 minutos en una taza de agua hirviendo. Tomar una taza antes o después de las comidas.
-Mezclar el polvo de la corteza del quenopodio con miel de caña, o hacer una infusión de planta fresca y tomarla a tacitas varios días seguidos.



*****TRASTORNOS RESPIRATORIOS:** Los pulmones son un importante órgano de eliminación de productos de deshecho. Respirar de forma superficial, fumar o inhalar aire contaminado pone en tensión los pulmones y todos los órganos que intervienen en la eliminación, como riñones, intestinos, piel, corazón y sistema circulatorio.

*****RESFRIADO:**
Formas de preparación // Tisanas (tomarlas calientes y endulzarlas con miel de caña):
-Saúco, pulmonaria, eucalipto, canela, menta, tusilago, flor de pino.

-Grindelia, girasol, salvia, borraja, gordolobo y violeta.
-Manzanilla, doradilla, llantén, timol, anís y tilo.
-Hiedra terrestre, primula, flor de pino, eucalipto, ortiga dioica y salvia.
-Malva, tusilago, pino, manzanilla, tomillo, eucalipto, salvia, drosera, menta y sal.
Formas de preparación // Vahos (de cada una de las plantas mencionadas o mezclándolas):
Para mejorar los efectos es conveniente combinar tisanas y vahos. Así, debido a las propiedades diuréticas de las plantas se consigue la expulsión de las impurezas y venenos del organismo.
-Cuando se observan los primeros síntomas de resfriado o de irritación de garganta se recomienda tomar el siguiente cocimiento: 30g de jengibre fresco en rodajas, un palito de canela en trozos, una cucharadita de semillas de coriandro, 3 clavos, una rodaja de limón y 500ml de agua. Poner todos los ingredientes en el agua, llevar hasta el punto de ebullición, y mantener a fuego lento durante 15 minutos. Se cuela y se toma un vaso caliente cada 2 horas. Endulzar con miel de caña.
-Hervir 20 minutos en medio litro de agua 200g de cebolla y añadir 100g de miel de melaza y hervir otros 10 minutos. Tomar 6 cucharadas de este cocimiento al día.
-En el catarro nasal es también eficaz los lavajes de gallo verdadero, de eufrasia y lilas, y de agua de mar. Los lavajes consisten en inhalar el líquido por la nariz.
-Practicar gimnasia respiratoria (respirar repetidas veces profunda y lentamente), seguida de fricciones (pecho y espalda) con alcohol compuesto (romero, eucalipto, timol, lavanda y pino).
-Los baños de pies constituyen otro tratamiento eficaz: disuelva una cucharada sopera de mostaza en polvo en 2l de agua caliente; bañar los pies en esta solución dos veces al día durante 10 minutos; conviene cubrir la cabeza para aumentar el calor corporal.
-Tomar zumos de naranja y limonadas, y muy preferentemente kivis. También es muy eficaz el jugo de cebolla y la infusión de la piel.
-Para evitar y tratar resfriados incorpore a la dieta ajos, cebollas, berros y cayena. Tomar de 1 a 3g diarios de vitamina C.

*****TOS:** La tos y los resfriados constantes aconsejan tomar plantas que fortalezcan el sistema inmunitario, con el propósito de vigilar y expulsar bacterias y virus hostiles. No es sensato tomar preparados supresores de la tos pues esta es una respuesta refleja a algo que bloquea las vías respiratorias. Las plantas más útiles para tratar la tos son las demulcentes, que calman la irritación, como el malvavisco; las expectorantes, que ayudan a expulsar las flemas, como el tusilago; y las antibióticas, que destruyen las bacterias, como el hisopo y el tomillo.
Para tos crónica: abeto, acacia, anís, bistorta y cereza.
Para tos molesta: enebro, eucalipto, malvavisco, gordolobo, flor de pino, lirio rojo.
Para tos ferina: jugo de piña, tomillo, ciprés, narciso, dulcamara, regaliz, marrubio negro, tusilago, ajo, azafrán, espliego, eucalipto, higos, menta piperita, malva, violeta, lechuga, rábano negro, romero, pulmonaria y campanilla. Estramonio y lechuga silvestre pero usándose con cuidado.
Formas de preparación:
-Hacer una infusión de drosera, gordolobo, eucalipto, culantrillo y violeta. También es muy eficaz la tisana de higos, canela y orégano.
-Hervir 20g de avena en 1l de agua. Dejar reposar 15 minutos y tomar varias veces al día.
-Hacer un cocimiento de una parte de hojas de malvavisco, una de flores de tusilago, una de hisopo, media de regaliz y media de semillas de anís. Hervir 10 minutos y colar. Endulzar con miel de melaza y tomar un vaso bien caliente varias veces al día.
-Hervir durante 10 minutos 100 gramos de lechuga, de higos secos o de dátiles. Beber caliente varias tazas al día en todos los casos.

-20 gr. de tusilago, 15g de hojas de llantén, 15g de flores con cáliz de primavera, 15g de malva, 10g de gordolobo y 15g de regaliz. Verter una taza de agua fría (¼ de litro) sobre una cucharada de mezcla. Dejarla reposar 8 horas, y después calentar y colar. Tomar con miel de caña 2 ó 3 veces al día.

*****IRRITACION DE LA GARGANTA:**

Para aliviar el malestar lo mejor es utilizar plantas astringentes y usarlas en forma de gargarismos. Son apropiadas las hojas de grosellero negro y frambuesa, las flores de saúco, las raíces de bistorta y tormentilla, la corteza de roble, las hojas de salvia y el regaliz y el malvavisco. Estos dos últimos funcionan como calmantes de la garganta y por lo tanto su presencia es útil en todos los gargarismos.

Formas de preparación:

-Si no tienes a mano ninguna de las plantas indicadas puedes hacer gargarismos con zumo de limón o vinagre de manzana y agua caliente. Otra opción es utilizar agua del mar o agua con sal.

-Hacer un gargarismo con una mezcla de infusión de salvia, vinagre de manzana y miel de caña, 5 veces al día.

*****SINUSITIS Y CATARROS NASALES:**

El abordaje directo se sirve de plantas que afectan específicamente al aparato respiratorio superior. Menta, eucalipto, tomillo, pino, hisopo, espliego y romero son ricas en esencias volátiles. Estas son antibióticas; las esencias atacan a los organismos infectantes y reducen la viscosidad del mucus, despejando así las vías nasales y sinusales. Agrimonia, vara de oro, eufrasia y flor de saúco contienen tanino que tonifican las membranas mucosas y absorben las secreciones excesivas. Equinacea y ajo tienen virtudes antibióticas propias para combatir las infecciones de las vías respiratorias altas. Malvavisco y gordolobo son plantas con efecto calmante, alivian así la irritación de las membranas mucosas. Tusilago es un buen calmante de la tos, facilita la expectoración, buen tónico y antibiótico. Durante el tratamiento abstenerse de azúcar blanco, harinas refinadas, tabaco y alcohol, reducir la sal al mínimo y procurar la limpieza intestinal diariamente.

Formas de preparación:

-Inhalaciones y vahos con agua de eucalipto, salvia y tomillo, durante unos 10 minutos; al final pasar una toalla mojada con agua fría por todo el rostro.

-Hacer baños nasales con infusión con 4 partes de manzanilla, 2 de equiseto o espliego y una de eufrasia o tomillo. Una cucharada por cada taza de agua hirviendo. Hacer lavajes nasales de 6 a 8 por día.

-Hacer una infusión de la siguiente mezcla: 20g de hiedra terrestre, 20g de flores de gordolobo, 20g de fárfara, 20g de salvia y 20g de serpol. Echar una cucharada por taza, tomar una taza por la mañana en ayunas y otra por la noche al acostarse.

-Hacer un cataplasma de arcilla caliente con agua de tomillo. Aplicar con compresas calientes sobre la frente y aletas de la nariz, 2 o 3 veces al día.

-Exprimir el jugo de la remolacha e intentar absorber un poco por la nariz. Es eficaz para descongestionar las fosas nasales.

-Lavar los conductos nasales con un vaso de zumo de zanahoria recién hecho diluido en igual cantidad de agua. Provoca un efecto alarmante, algo parecido a una hemorragia nasal prolongada, pero reduce el catarro.

-Hacer un cataplasma de vaselina, aceite de almendras y salvia. Fundir 200g de vaselina al baño maría, removiendo bien y añadir 200g de aceite de almendras y 60g de salvia finamente picada.

Dejarlo a fuego lento unos 15 minutos, luego pasarlo por un tamiz intentando extraer todo el jugo posible. Verter el líquido en tarros de cristal y dejar que se solidifique antes de usarlo. Mientras dure la sinusitis aplicar cada día una capa y retirarla cuando se seque.

*****AMIGDALITIS:**
Una amígdala es una masa pequeña de tejido linfático que produce linfocitos. Estos son los glóbulos blancos que se encargan de proteger y defender nuestro organismo ante la presencia de virus, bacterias, microbios… La costumbre de extirpar las amígdalas debería quedar reducida exclusivamente a los casos en que por un proceso de degeneración, ya no es posible rehacerse el tejido nuevamente. De no ser así, a pesar de estar inflamadas y con pus, tienen remedio fácil en pocos días. No siempre hay que pensar que la infección de las amígdalas será la causa de otras dolencias, sino que el estado de intoxicación del organismo, los productos mal digeridos pueden ser también el motivo de que dichos residuos sean precisamente la verdadera causa de la afección en las amígdalas, encías, aftas… La infección va desapareciendo si durante pocos días hacemos tratamientos para depurar la sangre y limpiar el aparato digestivo.

Tisanas útiles en gargarismos:
-Manzanilla, cola de caballo y zumo de limón.
-Salvia, tomillo, amapola y un pellizco de sal.
-Agrimonia, gordolobo, flores de amapola, erisimo, hiedra terrestre, malva y tusilago.
-Saúco, malva y liquen de Islandia.

Otras plantas útiles:
-Bolsa pastora, eucalipto, tormentilla, rosal, encina, grosella negra, ortiga y mucus.

*****ACNE:**
Es la inflamación de las glándulas sebáceas (en la piel), caracterizada por la aparición de puntos negros, pápulas, pústulas y quistes. Las zonas afectadas son aquellas en que hay glándulas grandes, como la cara, el tórax, la espalda, y a veces las partes superiores de los brazos. Estas glándulas producen una grasa llamada sebo, encargada de mantener la flexibilidad de la piel. El acne esta relacionado con la actividad de las hormonas sexuales; cuando son muy activas como ocurre en la adolescencia, el sebo se hace espeso y profuso. Otras causas de su aparición son la ingestión de ciertos medicamentos, en particular yoduros, corticosteroides, andrógenos y algunos de los utilizados en el tratamiento de la epilepsia. La formación excesiva de grasa tiende a dilatar los orificios de la piel, por donde sale el sebo y por lo tanto, se adhiere a su superficie el polvo u otras partículas del aire formándose así un punto negro. El sebo acumulado produce ligeras inflamaciones en la piel. También puede haber inflamación con pus de las glándulas debajo de la piel. El acne requiere un régimen alimenticio higiénico abundante en frutas y ensaladas, ya que sus causas están relacionadas con otras diversas: malas digestiones, anemias, trastornos diversos, nutrición intoxicante, alimentación abusiva, drogas, medicamentos… Hay que evitar los hidratos de carbono refinados, fritos y grasas animales (esto siempre), chocolate, dulces, aperitivos cru-





jientes y otros alimentos industriales, alcohol, café y productos ricos en yodo. La abundancia de fibra en la dieta facilita la evacuación intestinal y por lo tanto la eliminación de residuos tóxicos. Cuando es fácil extraer las espinillas debe practicarse un lavado con alcohol alcanforado o con zumo de limón. Plantas que sirven de remedio: Acedera, bardana, grama, zarzaparrilla, agrimonia, cola de caballo, ortiga, diente de león, maíz, ruibarbo, lúpulo, hojas de vid, árnica, pepino, fumaria, germen de trigo, semillas de calabaza y zanahoria.

Formas de preparación:

-Para controlar la infección tomar antibiótico vegetal como la equinacea.

-Es recomendable hacer cataplasma a base de las siguientes plantas: bardana, malva, abedul, saúco. Se hierven 5 minutos y se aplica la compresa 10 minutos diarios. También son muy buenos los baños de sol con moderación, limpiando después el rostro con agua y el jugo de limón.

-Para tratar eficazmente el acne hay que hacer un tratamiento externo de la piel combinado con uno interno de limpieza del organismo.

-Hervir un cuarto de hora 50g de equiseto (cola de caballo) y 70g de agrimonia en 1l de agua. Lavar la zona afectada varias veces al día.

-Si se tiene licuadora se pueden preparar zumos de zanahoria, col, manzana y remolacha (muy beneficiosas para la piel).

-Para que el hígado libere vitamina A acumulada, y esta pase a la sangre es necesario el zinc. Se recomienda ingerir alimentos ricos en zinc como semillas de calabaza, por ejemplo.

-Hacer zumo de pepino. Beber la mitad y aplicar el resto sobre la piel.

-Preparar infusión de abedul de 50g en 1l de agua hirviendo. Tomar 3 tazas al día.

-Hacer una infusión de 15g de flor de borrajas, 30g de flor de violeta, 10 flores de abedul, y 30 de dulcamara, en 3l de agua hirviendo. Beber una taza en ayunas.

-Hacer una loción de hojas de argentina, flores de manzanilla, salvia, saúco, bardana, malvas, verbena, corteza de encina y hojas de abedul (todo a partes iguales). Aplicar 2 o 3 veces al día. Al acostarse se puede aplicar una capa de arcilla después de la loción.

-El germen de trigo, rico en vitamina E, ayuda a equilibrar la producción hormonal. Se puede preparar una infusión de consuelda y añadir germen de trigo. Después de curada la inflamación aplicar sobre la piel cicatrizada.

-Tomar una zanahoria y un trozo de apio crudos en ayunas es un depurador del organismo.

-Hacer baño de 100g de ortiga verde, 100g de malva, 50g de manzanilla y 25g de lavanda. Se envuelve todo en un pañuelo y se pone este en la bañera.

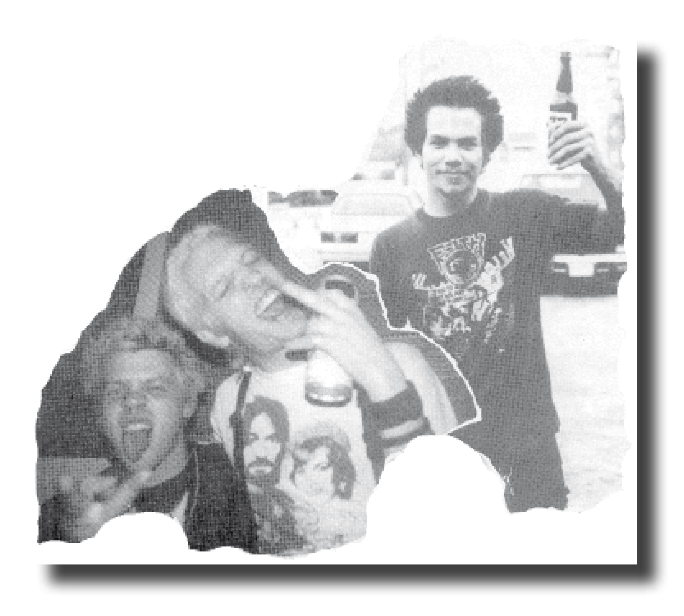


*****HIGADO Y VESICULA BILIAR:**

Enferma por consumo de carne, grasa de animales y huevos. Sustancias toxicas producidas por mala digestión, condimentos irritantes y fuertes (pimentón, mostaza, pimienta…).

El alcohol es un verdadero veneno para el hígado. Consumo de drogas. Cualquier tipo de infección en el organismo afecta al hígado. Enfermedades del corazón que impiden la buena circulación de la sangre, obstrucción de la salida de la bilis para el intestino, trastornos nerviosos, emociones violentas y fuertes, vida sedentaria…

El hecho de que no aparezcan síntomas de enfermedad en el hígado no quiere decir que no se vea afectado por malos hábitos y trastornos del organismo. Aparentemente puede funcionar a la perfección durante años hasta dar señales de tener problemas.



Formas de preparación:

-Para la congestión e insuficiencia hepática: genciana, menta piperita, boldo (ayuda a vaciar la vesícula y descongestionar el hígado), romero, quenopodio ambrosia (quiste hepático).

-Para cirrosis: cola de caballo, manzanilla, parietaria, hojas de alcachofa, cacharrera menor (eficaz en infartos de hígado, diurética y evita el deseo de alcohol).

-Para hepatitis, además de un régimen purificador: ortiga, fumaria, piña, cardo mariano, boldo, llantén, salvia, agracejo, raíz de diente de león, correhuela, saúco, abedul, espárrago, zanahoria, apio, caléndula, limón, ajo, eufrasia, centaurea.

-En general son beneficiosas saponaria, poleo, ruibarbo, agrimonia, ajenjo, milenrama, rábano.

-El régimen alimenticio debe basarse en frutas, ensaladas, zumos, algunas legumbres, zanahorias, remolachas, alcachofas, rábanos, gérmenes de cereales, tomates, arroz integral, espárragos, diente de león y cardos.

-Para las afecciones hepáticas tomar jugo exprimido de la raíz de achicoria. Se prepara hirviendo de 15 a 30g de la raíz cortada y seca hasta 1l de agua reducido a la mitad. Se toma una cucharada cada 2 horas.

-Preparar leche de ortiga. Se calienta a fuego lento 30g de ortiga en medio litro de agua durante media hora. Se cuela y se toman 2 raciones diarias mañana y noche.

-Hacer una decocción de una parte de corteza de agracejo y otra parte de genciana, romero, hojas de alcachofa, regaliz y jengibre.

-Tomar en ayunas 4 zanahorias crudas. Tomar también zumo de rábano negro en ayunas y antes de las comidas.

-Hacer una infusión a partes iguales de bardana, celidonia y boldo. Tomar 3 tazas al día, una en ayunas y otras después de las comidas.

-Hacer una infusión de 2 partes de melisa y 2 de agrimonia, 3 de celidonia, de menta piperita y de cardo mariano. Poner 2 cucharadas de la mezcla en un cuarto de litro de agua hirviendo. Tomar 3 tazas al día, antes de las comidas.



GINECOLOGIA NATURAL

AUTOEXAMEN FEMENINO

La mejor fomra de detectar a tiempo enfermedades que pueden volverse complicadas es conocer tu propio cuerpo, ser perceptiva con los síntomas que manifiesta y saber ver y palpar cuando algo ha cambiado o no esta del todo bien. Las mujeres tenemos inculcada vergüenza con respecto a nuestro propio cuerpo, como si fuera un objeto ajeno (demasiado sucio o delicado) que los demas, especialmente los medicos, deben tomar a su cargo. Y por eso es importante que aprendamos a conocernos. Esto no significa prescindir para siempre de los medicos, sino que es necesario para no abandonar tu cuerpo en sus manos.

AUTOEXAMEN DE MAMAS: Es el que tú debes realizarte todos los meses en busca de algún nódulo o dureza, secreción, ulceración, variación en el tamaño de las mamas, retracción del pezón o de la piel. Debe realizarse una semana después de terminada la menstruación, pues las mamas no estarán tensas ni inflamadas. (en el caso de las mujeres que no tienen reglas, se debe elegir un día y realizarlo siempre en la misma fecha). Si encuentras algo extraño, o alguna reacción anormal de las que se explican aquí. Debes visitiar de inmediato a un médico. Haz siempre el autoexamen, puede ayudarte a tiempo, es sencillo y es tu responsabilidad que te cuides y preocupes de tu salud. Este exámen consta de dos etapas:

-Inspeccion: Para inspeccionar tus mamas párate frente a un espejo bien iluminado con los brazos en posición normal, relajada, a los lados de tu cuerpo y observa tus pechos en busca de variaciones de tamaño, retracción de la piel o del pezón, cambio de color, ulceraciones. Repite esta observación, esta vez con los brazos levantados, en forma vertical y paralela. Luego elevando los brazos , ubicándolos detrás de la cabeza y contrayendo los músculos del pecho, observa si hay retracción o hundimiento de la piel. Finalmente se repite la observación poniendo tus manos en la cintura, contrayendo los músculos del pecho.

-Palpacion: Palpa tus pechos como te indicaremos a continuación, en busca de masas, nódulos o "porotos". Acuéstate de espaldas y pone un almohadón por debajo del pecho que examinarás primero. Si vas a examinar la mama derecha, por ejemplo, coloca tu mano derecha detras de la cabeza. Examina toda la superficie de tu mama derecha utilizando tus dedos índice, medio y anular izquierdos, extendidos y unidos. Imagínala como si fuera la esfera de un reloj y recórrela suavemente en forma circular, hasta llegar al punto inicial. A continuación, comprime suavemente la mama, desde su base hasta el pezón, como ordeñándola, en busca de líquido que salga del pezón. Ahora invierte la posición de los brazos y almohadón y examina el otro pecho.

AUTOEXAMEN CON ESPECULO: Para el autoexamen necesitaras una luz dirigida (linterna o lampara), un especulo, jalea lubricante (la de los preservativos), o bien saliva, una cama firme, la mesa o el suelo. Antes de examinarte aprende a abrir y cerrar el especulo. Los que mas fácilmente se consiguen son los descartables. Se pueden comprar en locales donde vendan material médico. Una vez te familiarices con su uso acomódate en la cama o en la mesa, sentada o acostada, con las rodillas dobladas y los pies bien separados. Puedes usar un almohadón para inclinarte un poco. Lubrica el especulo si es necesario. Insertalo suavemente en la vagina, cerrado y en el mismo angulo en el que te pondrias el tampon (al ingresar, las manijas del especulo deben quedar apuntando hacia la parte interna de tus muslos, para que cuando gires queden hacia arriba o hacia abajo. Una vez llegue al fondo de la vagina giralo lentamente de modo que lo puedas abrir de forma vertical. Gira la manija hasta que el especulo se abra lo mas posible dentro tuyo, sin molestarte. Si

nunca lo hiciste antes o estas en una posición inapropiada, es probable que la vagina intente rechazar el especulo. Tambien puede ser que tengas que moverlo un poco o volver a insertarlo antes de que el cuello del utero quede a la vista. A veces puede servir hacerlo con otra persona para que te ayude. Suele ser más fácil tener la luz apuntando al espejo mientras lo sostienes, para poder ver la cavidad abierta por el especulo. Esta zona rosada es tu vagina; en el fondo hay una protuberancia rosada que podrias pensar que es la cabeza de un pene húmedo: es el cuello del utero. Si no lo ves retira un poco el especulo o empuja hacia abajo con los musculos del estomago para que salte a la vista. Para retirar el especulo déjalo abierto y tira suavemente hacia fuera.

ABORTO

PREVENCION DEL ABORTO: Su causa es principalmente la falta de aminoácidos.

Formas de preparación:

-Infusión de hojas de frambuesa. Esta es muy rica en vitamina A, B, C, G, F y minerales (calcio, fósforo y hierro). Dejar reposar veinte minutos y beber de 10 a 20 cucharadas al día.

-Bola de nieve. Su corteza es sedante y antiespasmódica, principalmente en el tratamiento de los órganos reproductores femeninos. Indicada para disfunciones consiguientes a la menopausia y sobretodo en el embarazo cuando hay peligro de aborto. Utilizar esta hierba con cuidado pues en dosis elevadas provoca fenómenos irritantes que pueden ser principios de envenenamiento. Verter 1l de agua hirviendo de 20 a 30g de corteza seca y desmenuzada y dejar reposar 12 minutos. Beber 2 o 3 tazas al día.

ABORTO LIBRE
NI ESTADO NI FASCISMO

POTENCIAR EL ABORTO: Por varias razones es justo que la mujer tenga derecho de abortar si quiere, por las razones que sean, de manera segura. La información que se da a continuación no es totalmente segura, las recetas no actúan de igual manera en todas las mujeres y cabe la posibilidad de empeoramiento de la situación, así que esperamos que simplemente sea una información bien usada y que quien se interese por ella la corrobore antes de usarla.

Hierbas abortivas o que pueden llegar a serlo:

-Tejo (toxico), corona de rey, corona de la reina, ruda, tarraguillo, angélica (solo en dosis excesivas), azafrán, sabina, cálamo aromático, hojas de salsabuni (debido a contener el alcaloide punarnavina), hojas acebo, euforvio (emenagogo o abortivo según la dosis), clavel (en la amenorrea o como abortivo), matricaria (tónica y emenagoga o bien abortiva según la dosis), muerdago americano, polígala (raíz), romero (en dosis muy elevadas), rompehuesos, ñame, perejil, vinca, sésamo, hibisco, hierba de san juan, matapollo, colocasia.

-La sabina y el tejo son plantas que a pesar de considerarse emenagogas y abortivas no son aconsejables debido a su elevada toxicidad.

-Azafrán es una planta abortiva, tomada en infusión y en grandes cantidades.

-El tarraguillo pertenece a la misma familia que la ruda y también es abortivo. Se prepara 1g de hojas y corteza de raíz, en infusión por cada taza de agua hirviendo. Se toma 2 veces al día, después de las comidas principales. Es bueno mezclar un buen trozo de regaliz con la infusión. Atención con no salirse de la dosis, es peligroso. Cuidado al manipularlo pues es irritante al contacto con la piel, y el secado debe hacerse con cuidado ya que es fácil la pérdida de sus esencias.

-Vira también es abortiva. Hervir 20g por litro de agua. Tintura: 20g en 100cc de alcohol 60º.

CURAR TRASTORNOS DEL APARATO GENITAL FEMENINO
A TRAVES DE LA DIETA Y LAS PLANTAS

MENOPAUSIA: En nuestra cultura, la menstruación es un tema tabu. El hecho de que muchas mujeres vivan traumaticamente su menopausia depende mucho del contexto cultural y moral, pero sobre todo tiene que ver con la falta de información acerca de los procesos naturales de nuestro cuerpo. Nuestra sociedad otorga demasiado valor a la juventud y a la maternidad, y terminamos por creer que cuando no tenemos la capacidad de parir no hay alegria en nuestras vidas. Pero lo cierto es que la menopausia es simplemente el fin del periodo de fertilidad de una mujer, y no tiene porque ser el fin de cualquier otra actividad y mucho menos de su actividad sexual. Si comprendemos que nuestra sexualidad es mas que ser madres, y que sentirnos bien con nuestro cuerpo no implica tener que responder a canones de belleza impuestos, la menopausia puede significar el comienzo de un periodo de exploracion de nosotras mismas mas libres de preocupaciones. El proceso hormonal normal del organismo femenino no desemboca en la cesión definitiva de la menstruación entre los 45 y 55 años. Es el periodo de la menopausia, cuya edad varía según las mujeres. La menopausia está a menudo acompañada por manifestaciones asociadas; cambios de humor, sofocos, sudores nocturnos, síndromes depresivos, más o menos bien tolerados. La terapia hormonal de sustitución, aunque no es adecuada, puede remediar este tipo de problemas, pero debes saber que el tratamiento con estrógenos favorece la aparición del cáncer de mama. El mayor riesgo de la menopausia es la osteoporosis porque las necesidades diarias de calcio pasan de ser de 900mg por día a 1200mg, de aquí la necesidad de una alimentación más rica en calcio, sobre todo en el caso de falta de actividad física y una débil exposición al sol. El alcohol y el tabaco agravan aun más los síntomas de este proceso hormonal.



Consejos:
Muévete, camina, por lo menos una hora al día, el ejercicio físico cotidiano disminuye a la mitad del ritmo de la pérdida ósea. Cuidado con engordar en el momento de la menopausia, pues ello puede provocar el aumento del colesterol en sangre e incrementar los riesgos cardiovasculares. El mejor tratamiento es mantenerse activa y creativa. Buscar información y compartirla con otras mujeres, asi como hablar libremente de lo que nos pasa con las personas que nos rodean nos

ayudara a no sentirnos aisladas. Y seguir teniendo una buena relacion con nuestro cuerpo, valorando nuestra sexualidad y teniendo orgasmos es la mejor forma de mantener el area genital sana. Manten una alimentación nutritiva y completa rica en minerales, y toma el sol para sintetizar vitamina D.

Alimentos para incluir en la dieta:

Plátano, albaricoque, cebada, arroz, centeno, zanahoria, col, espinaca, pomelo, ajo, cebolla, soja, lechuga, cereza, castaña, dátil, higo, avellana, naranja y aguturma.

Plantas:

-*Para los sofocos:* TM de grosellero negro, nenúfar, salvia, hiedra, hamamelis y AE de albahaca y de tomillo.

-*Para las congestiones de bajo vientre (drenadores y reguladores de digestión):* TM de alcachofa, boldo, romero, curry, diente de leon y cola de caballo.

-*Para los trastornos circulatorios:* TM de avellano, viña roja, ulmaria, mirtillo, grosellero negro y hamamelis.

-*Para los problemas de elasticidad de la vagina:* vitamina E en uso local, AE de salvia y cipres.

SINDROME PREMENSTRUAL: Se manifiesta con un cortejo de síntomas que se presentan en la segunda parte del ciclo y más, en general, antes de la aparición de las reglas. Son: dolores del bajo vientre, alteraciones del humor, irritabilidad y ansiedad. Parece que esta manifestación esta relacionada con una sensibilidad especial a las variaciones hormonales que regulan el ciclo.

Consejos:

-En el plano alimentario, se evitará la sal para evitar la retención de agua. También se ha comprobado que reducir las grasas alimentarias puede tener benéfica respecto a la aparición de estos síntomas.

-Se disminuirá el consumo de café, que intensifica la irritabilidad, las alteraciones del humor y los dolores de cabeza.

-Fracciona las comidas para estabilizar la tasa de azúcar en sangre y evita las variaciones bruscas de glucemia (presencia de azúcar o glucosa en la sangre en mayor cantidad de lo normal), que puede provocar fatiga, dolor de cabeza y palpitaciones.

-El alcohol también puede potenciar estos síntomas.

-Consume preferentemente productos pobres en grasa, ricos en glucidos, complejos y vitamina B6, que ayudan a limitar la retención de agua.

Alimentos que incluir en la dieta:

Cereales integrales, pan integral, judías verdes, pasta, col, lechuga, perejil, plátano, zanahoria, patata, legumbres, arroz y verduras de hoja verde.

Plantas:

-*Para disminuir la hiper-estrogenia, las plantas filoprogestagenas:* TM de sauzgatillo, alquimila, zarzaparrilla y onoquiles.

-*Plantas que actuan como regulador hormonal:* TM de frambueso, grosellero negro, abedul, escaramujo.

-*Oligoelementos para el drenaje:* magnesio.

-*Drenadores hepato-vesiculares:* TM de boldo, combreto, rabano negro, romero, tomillo, cipres, y drenadotes renales: Cola de caballo, albura de tilo, pensamiento silvestre. Es conveniente tomar desde el principio del ciclo reguladores hormonales como el frambueso o el grosellero negro, y en una segunda fase, los filo-progestagenos. Los drenadotes deben repartirse a lo largo de todo el ciclo e insistir durante la segunda fase.



REGLAS DOLOROSAS: Las reglas, en especial en la mujer adolescente, que es más sensible a las variaciones hormonales, pueden ser dolorosas. Existen diversas razones que explican este hecho. En algunas mujeres, se encuentra el utero demasiado retrovertido, es decir, inclinado contra el recto y no hacia delante, por detrás de la vejiga. Otras, pueden haber padecido una gran infeccion en la pelvis y esta es una de sus secuelas. En otro caso se encuentra una endometriosis, una afección ginecologica de causas poco conocidas, caracterizada por la aparicion de tejido similar al endometrio (tejido que recubre las paredes del utero) fuera del utero, sobre las trompas, etc… No podemos aplicar estas causas a todas las mujeres, ni trazar una regla general de cómo y por que tenemos dolor durante la menstruación. Podemos ver otras razones generales para entenderlo un poco mas. El dolor puede deberse a un espasmo del cuello con una retencion a contracorriente, así se producen coagulos todavía mas dolorosos de evacuar. Tambien es posible que la contracción del utero duela debido a una congestion pelvica, una inflamación peri-uterina o, a veces, estreñimiento.

Tratamiento propuesto por la medicina moderna:

Bloquear la ovulación, mediante píldoras anticonceptivas. Tomar antiespasmodicos y analgesicos. Hacer relajamiento y psicoterapia

Consejos:

-Si el síntoma persiste a través del tiempo, consulta a un medico que eliminara cualquier causa subyacente posible como un fibroma.

-En el plano alimentario, los aceites vegetales, la vitamina B6, la E, la C y algunos minerales, como el calcio y el magnesio, cumplirán una función curativa y preventiva.

-Entre los metodos que no implican la toma de medicamentos, además del cuidado de la alimentación, puede utilizarse el calor. Simplemente una bolsa de agua caliente sobre el vientre o la parte baja de la espalda puede aliviar. Existen tambien ejercicios de yoga especificos para el funcionamiento de los organos sexuales femeninos, ayudando a controlar los musculos de la region pelvica, para aprender asi a contraerlos y relajarlos.

Alimentos que incluir en la dieta:

Legumbres, patatas, cereales integrales, arroz integral, col, limón, berro, hinojo, kiwi, uva, tomate, lechuga, pomelo, naranja, espinaca, acelga, perejil, pimiento, aguacate, avellana, almendra, verdura de hoja verde, brécol, higo, manzana, guisantes, garbanzos y aceite de germen de trigo.

Plantas:

Alquimila (en decoccion un puñado por litro), angelica (infusión de 40g por litro, una taza después de cada comida), milenrama (infusión de 30g por litro, 3 tazas diarias), manzanilla (infusión de una cucharada sopera por taza).



REGLAS IRREGULARES/AUSENCIA DE REGLAS: La causa natural de la ausencia de reglas es, por supuesto, el embarazo, fuera de este periodo, algunas mujeres pueden sufrir ausencia de reglas, o reglas irregulares debidas a etiologías muy diferentes; problemas hormonales, tiroideos, diabetes, obesidad, ejercicio físico excesivo, alteraciones psíquicas, perdida de peso importante, elección de la toma de la píldora anticonceptiva, etc… Las reglas muy abundantes pueden aparecer a lo largo del ciclo en función de las variaciones hormonales. Se manifiesta más en el periodo de la menopausia, pero también pueden indicar una causa subyacente como un fibroma.

Consejos:
-En el plano nutricional, se intentara compensar una anemia eventual así como la perdida de hierro que provoca, a la vez, se consumirá preferentemente alimentos ricos en vitamina C, que facilitan la absorción de hierro por el organismo.
Alimentos que incluir en la dieta:
Espinacas, lentejas, avellana, perejil, salvado de trigo, cereales integrales, ciruelas, pasas, berro, higo, nuez, garbanzo, col, hinojo, frutas rojas, kiwi, uva, tomate, naranja, melocotón, limón, pomelo, pimiento y fresa.

1. Menstruaciones prematuras o adelantadas de 8 a 9 dias: Pueden deberse a una insuficiencia progestagena, a una ovulación precoz, o a un ciclo anovulatorio.
Plantas:
Salvia (infusión de 20g/l tomando 3 tazas diarias, o bien TM de 30 a 40 gotas dos veces al dia), escaramujo (Usar hojas y flores externamente, y TM de 30 a 50 gotas por la mañana en ayunas).
2. Retraso de la menstruación (a partir de 8 o 9 dias): Puede producirse por la persistencia excesiva del cuerpo amarillo, con eventual formación de un quiste en el ovario, por una ovulación tardía, o debido a un ciclo anovulatorio.
Plantas:
Las vistas en el punto 1, y ademas hierba cana en decoccion de 25g/l tomando 3 tazas diarias, o en TM de 20 a 100 gotas diarias. Tomar tambien infusiones de plantas emenagogas como poleo, artemisa, perejil, cimicifuga.

Para retrasos de la mentruacion es conveniente emplear dos plantas a la vez, siendo las posibles asociaciones: artemisa-poleo, algodón-perejil, poleo-caulophyllum, artemisa-cimifuga. Es importante saber que cuanto antes se ingieran las infusiones, mas eficaces seran, con una sola limitacion: que el ciclo haya terminado, es decir justo después de la ovulación no funcionaran, porque no se puede hacer que se desprenda una mucosa que no esta madura.

3. Amenorreas: Se puede distinguir dos tipos de amenorrea:
Amenorrea primaria: cuando la menstruación no se ha establecido nunca, lo cual es raro pero puede deberse a ciertas malformaciones de las suprarrenales, del cariotipo, de la anatomia de la vagina, daños cicatriciales como consecuencia de un accidente o una tuberculosis, o finalmente un retraso del desarrollo de la hipófisis o el ovario.
Amenorrea secundaria: la desaparición de la menstruación.
Causas generales: Tuberculosis, cirrosis, insuficiencia tiroidea, enfermedad de suprarrenales, carencia alimenticia.
Causas uterinas: Traumatismos o cicatrices pos infecciosas.
Causas ovaricas: Tumor o quiste de ovario, menopausia precoz.
Causas hipofisarias: Cambio de vida, viaje, choque afectivo, gran ganancia o perdida de peso.
Causas iatrogenicas (debidas a la medicina): Especialmente después de la toma de la píldora.
Plantas:
-Las plantas de accion estrogenica que estimulan las glandulas corticosuprarrenales:

AE: Ajedrea, perejil, tomillo, geranio, albahaca, orégano, cipres, camomila, menta.

TM: Calendula, salvia, regaliz, artemisa, lavanda, cipres.

-Las plantas filo-progestagenas: mijo de sol, alquimila, ulmaria, tanaceto, alquilea, zarzaparrilla y gatillo.



HEMORRAGIAS: Aquí nos referimos a las hemorragias entre menstruaciones y a las menstruaciones demasiado abundantes. Hay muchas causas distintas de hemorragias:
-Es posible que haya un embarazo en curso y es conveniente averiguarlo cuanto antes. Fijar el primer dia y a partir de él, contar los dias y semanas transcurridos. En el momento de la implantación del ovulo en la mucosa, se puede producir un pequeño sangrado. En el momento en que se supone que deberia llegar la menstruación, puede haber varios dias de falsa menstruación que no impiden la continuidad del embarazo.
-De la sexta a la decima semana de embarazo, puede haber perdidas por insuficiencia del relevo placentario (la placenta reemplaza a los ovarios en su funcion de secrecion hormonal).
-Puede haber tambien un aborto espontaneo debido a una malformación.
No puede asegurarse que no habra malformaciones cuando se producen muchas perdidas de sangre durante los tres primeros meses del embarazo, o en casos de abortos repetidos en una mujer que si desea quedar embarazada. Cuando se trata de unas manchas de sangre o una falsa menstruación, las perdidas pueden desaparecer espontáneamente. Pero si se mantienen, hay que saber que cuanto mayor sea el retraso, mas difícil puede ser evacuar espontáneamente todo el contenido uterino. Si no son muy abundantes podemos intentar eliminarlas nosotras mismas con la ayuda de un utero-constrictor, como el caulophylum o el aceite esencial de limon. Ten en cuenta los siguientes signos de alarma: fiebre y mal olor en el sangrado. En ese caso solicita una ecografia, porque si hay retencion existe riesgo de infeccion. En caso de que no haya embarazo pueden darse hemorragias debido a:
-Perdidas en la ovulación, que pueden ser fisiologicas, y no duran mas de 2 o 3 dias.
-Perdidas que pueden proceder de la vejiga, en caso de duda hacer un sedimento urinario. Eliminar tambien las hemorroides como causa del sangrado.
Con ayuda de un especulo podemos fijarnos si no se trata de una lesion cervical como:
-Una cervicitis (infeccion del cuello del utero), viendo en el especulo el cuello rojo e inflamado y que sangra fácilmente.
-Una endometriosis cervical, que se manifiesta por la presencia de tejido endometrial fuera de la cavidad uterina, que provoca una importante inflamación local. En el especulo se veran manchas azules, mas fácilmente al final del ciclo.
-Una lesion por un cuerpo extraño (un diafragma olvidado, diu, etc.). Si no son estas las causas, ni una vaginitis severa, se puede afirmar que el sangrado viene del utero.
-Las mujeres que llevan diu y no lo soportan, pueden tener hemorragias intermitentes.
-Las mujeres que toman pastillas anticonceptivas pueden tener hemorragia si los estrógenos o los progastogenos no sostienen suficientemente la mucosa.
-Puede tratarse de polipos, excrecencias de origen placentario después de un parto con una expulsión incompleta o después de un aborto (como los polipos de la cavidad uterina o del cuello que pueden sobresalir como una pequeña lengua).
-En el caso de polipos, como en el caso de lesion cervical, las perdidas de sangre pueden producirse después de un coito con penetración.
-Puede producirse un fibroma, el utero aumenta de tamaño y su fibra muscular fibrosa ya no tiene suficiente elasticidad para contraerse adecuadamente.
-Una causa infecciosa como endometritis o una anexitis aguda o cronica, una tuberculosis uterina o una infeccion por algun otro germen.
-Un cancer de cuello o de utero. En este caso las hemorragias son discretas, provocadas por el contacto y pueden producir anemia. Hay que desconfiar de las hemorragias que se presentan después de la menopausia.

-Podemos considerar causas mas generales, como desnutrición, desorden endocrino, trastorno de la sangre y su cuagulacion, desorden metabolico, o una descompensacion cardiaca. Tambien el empleo excesivo de hormonas y otras causas producidas por la propia medicina.
Plantas:
-Caulophyllum, haciendo una infusión de su raiz, y tomando 3 cucharadas de café por taza, siendo 3 tazas diarias, y cola de caballo en polvo echando una cucharada en un poco de agua 2 veces al dia, o en tintura madre tomando de 20 a 50 gotas, dos veces al dia.
-Aceites esenciales de canelo, limon y cipres.
-La medicina china tambien propone peonia, anis estrellado, tuya y clavo de olor.

CANCER DE MAMA Y DE UTERO: El cáncer de mama es el mas frecuente de los canceres de la mujer, sobre todo en los países desarrollados. Parece que algunos factores alimentarios desempeñan un papel en su prevención. Se encuentra con frecuencia en las mujeres después de la menopausia. La prevención reposa en el examen y autopalpación. La precocidad del diagnóstico es esencial para el éxito del tratamiento y la evolución de la enfermedad. El cáncer de útero es también frecuente en los países desarrollados. Gracias a un frotis periódico practicado por un médico se llega a detectarlo y tratarlo con mucha más precocidad, lo que modifica considerablemente el pronóstico.
***Consejos:**
-Consume menos grasa, porque los canceres de mama son mas frecuentes en las mujeres que consumen mucha grasa.
-Evita el exceso de peso, que también es un factor de riesgo importante.
-Cuidado con la cafeína contenida en el café, la cola, el te, que es otro factor que lo favorece.
-Consume preferentemente alimentos ricos en vitamina C, betacaroteno y selenio, que desempeñan un papel preventivo.
***Alimentos que incluir en la dieta:**
Albaricoque, brécol, zanahoria, col, berro, espinaca, lechuga, mache, melón, diente de león, calabaza, ciruela, tomate, aguacate, cereales integrales, maíz, almendras, avellanas, kiwi, naranja, limón, pomelo, fresa, pimiento, perejil, patata, grosella, ajo, mora, perifollo, nabo y pan integral.





INFECCIONES Y SU TRATAMIENTO NATURAL

FLUJOS Y PRURITOS (PICAZÓN) SIN INFECCION: La cantidad y calidad de los flujos varían según el momento del ciclo. Después de la menstruación viene un periodo relativamente seco; luego, el flujo se hace más abundante, líquido transparente y viscoso`, hasta la ovulación. En este momento aparece el moco cervical, secretado por las glandulas del cuello del utero. La funcion de este moco es mantener los espermatozoides en un medio favorable a su supervivencia y favorecer su ascensión hasta el utero. Se trata de un moco preovulatorio y ovulatorio. Si se observa la modificacion del moco se puede descubrir la ovulación con fines anticonceptivos o viceversa. Después de la ovulación, el flujo se vuelve blancuzco, opaco y ya no hace hilos viscosos. Su calidad es variable, pero su cantidad tiende a aumentar al aproximarse la menstruación. La abundancia del flujo varia tambien en funcion de la alimentación. Las duchas vaginales, la higiene obsesiva, aumentan tambien el flujo y disminuyen las defensas. Igualmente las bombachas de nylon crean un medio de invernadero caliente favorable para el crecimiento de los microorganismos. Cuando cambia la acidez (PH 4.5), es decir, cuando el flujo se alcaliniza (el PH aumenta) su calidad se modifica; la flora tambien cambia y puede irritar la piel de la vulva y producir prurito. Por ello, con frecuencia se produce un recrudecimiento de la candidiasis y de las tricomas después de la menstruación. La infeccion vaginal no estara lejos. En la menopausia, el flujo disminuye; la mucosa se nutre menos de estrógenos; puede incluso atrofiarse y producir prurito; pero ello puede ser tambien cuestion de habito, porque la excitación sexual tambien estimula mucho las secreciones vaginales, de manera que la disminución de estrógenos no tiene efectos sensibles. Antes del parto tambien se produce un brusco descenso de los estrógenos y los signos pueden ser transitoriamente similares.



Tratamiento que propone la medicina moderna:

Estas quejas no existen si no hay infeccion. Por tanto proponen siempre desinfectantes o un lubricante si estiman que el problema reside en la dificultad de la penetración. En la menopausia y el postparto proponen lubricante que contenga estrógenos sinteticos.

Tratamiento alternativo:

Se puede tomar infusiones de salvia, grosellero negro, manzanilla, perejil, alquimila, salicaria, ortiga blanca, brezo, enebro, llantén y gayuba.

-*Las hojas o bayas de gayuba.* Echando un puñado por litro de infusión tienen propiedades diuréticas, astringentes, antisepticas, y combaten la secrecion de pus.

-*Enebro.* Es tónico nervioso, digestivo y excitante (bayas), antiseptico, depurativo, diuretico, antirreumatico, antidiabetico y emenagogo. Se indica para laxitud, afecciones a las vias urinarias, gonorrea, fermentación intestinal, reumatismo, diabetes, menstruaciones dolorosas y flujo blanco. Para usarlo en decoccion echar 20 a 30g de bayas por litro o una cucharada por taza, en tintura madre 15 gotas 3 veces al día, y en aceite esencial 0,1 a 0,2g diarios.

-*Brezo.* Es diuretico y antiseptico urinario, depurativo, sedante de las vias urinarias, astringente, antirreumatico. Se indica para la cistitis, pielonefritis, reumatismo, flujo blanco. Usar como infusión echando un puñado por litro, o como tintura madre con 25 a 50 gotas, 1 ó 2 veces al día.

-*Raiz de rabano silvestre.* Estimulante del apetito, favorece la secrecion biliar, purgante, expecto-

rante, antiespasmodico, diuretico. Se indica para anemia, carencias, falta de apetito, asma, bronquitis, crónica y flujo blanco. Usar rallado en ensalada o como aperitivo.
-*Hojas y flores de ortiga blanca.* Tonica, astringente especifica del utero, vasoconstrictora, febrifuga, antiinflamatoria, depurativa. Se indica para diarrea, sangrado entre las menstruaciones, flujo blanco, menstruaciones dolorosas, hemorroides, varices y cistitis. Para tomar en infusión echar una cucharada por taza, para inyeccion vaginal un puñado por litro en decoccion.
-*Puntas floridas de la salicaria.* Astringente, antidiarreico, hemostatica, antiseptica. Se indica para enteritis, sangrados entre menstruaciones, y para uso externo en inflamación uterina, flujo blanco, prurito vulvar, ulceras en las piernas y eczema. Para infusión de uso interno 1 puñado por litro, para infusión de uso externo 2 puñados por litro, y para extracto fluido 2 a 5 gotas al dia.

FIBROMAS EN EL UTERO: Una de cada 4 o 5 mujeres en edad reproductiva es propensa a tener fibromas o fibromialgias. Suelen ser venignos y de crecimiento lento, pero tiene la tendencia a crecer mas durante el ciclo. Después de la menopausia suelen disminuir y desaparecer. Estos fibromas pueden ser detectados por medio de una citología o un raspado. Si el fibroma crece rápido, son grandes y dolorosos o presionan la vejiga y el colon, deben ser tratado quirúrgicamente.
Síntomas:
La presencia de un fibroma puede detectarse por una pérdida de sangre más abundante durante las reglas, o por pérdidas blancas o ligeramente rosadas entre reglas sucesivas. A veces se trata de autenticas perdidas sanguineas (metrorragia) que persisten entre las mismas reglas, las cuales se prolongan mas alla de la duracion normal. Hay así mujeres portadoras de fibromas que no conocen mas que de 8 a 10 dias de descanso entre las reglas. Generalmente, el fibroma determina una sensación de pesadez en el bajo vientre, a veces se producen dolores en la misma zona, con irradiación hacia los muslos. Si es bastante voluminoso, puede comprimir ciertos organos, vasos, nervios, con la aparicion de los correspondientes trastornos.
Tratamiento alternativo:
-Algunas veces un programa de ejercicios fuertes los eliminara.
-Estimula la circulación tomando capsulas de caspicum frutecsen, y prueba este metodo drástico: sientate en un cubo de agua fría todas las mañanas entre 2 y 5 minutos, o más si es posible.
-Toma valeriana officinalis para el dolor.
-Las irrigaciones no son aconsejables, pero si sueles hacerlas con productos quimicos puedes reemplazarlos por arcilla, sal marina y hojas de nogal. Pon 4 cucharadas soperas de arcilla o de sal marina en 2l de agua tibia, o 2 cucharadas soperas de cada una. Para las hojas de nogal, pon 2 buenos puñados en 2l de agua, hierve de 10 a 15 minutos. Haz estas irrigaciones apenas tibias, sin presion, con una lavativa poco elevada y con la menos frecuencia posible.
-En caso de perdidas de sangre muy importante, preparar una coccion de corteza de roble, dosis de 100g por litro, hervir de 10 a 15 minutos, y utilizar la irrigacion muy lentamente.
-Para perdidas de sangre demasiado abundantes, hacer infusiones con alguna de las plantas siguientes: hierba de san Roberto, erigeron, uva de oso, bolsa de pastor, consuelda, persicaria y nueza. La bolsa de pastor y la persicaria se utilizan a la vez como antihemorrágicos y purgantes. Pon una cucharada sopera de una de estas plantas o ambas en equivalente a un tazon de agua hirviendo. Hierve la corteza, la raiz y las hojas de la planta, pero muy poco, hacer infusión unicamente con las flores. Tomala entre comidas 2 o 3 veces al día.
-No tratandose de perdidas sanguineas utiliza plantas depuradoras de la sangre: ortiga blanca, zarzaparrilla, lúpulo, trébol de agua, musgo, dulcamara, cardo santo, jabonera, carrizo, borraza, romaza y blugosa, solas o mezcladas.





VULVITIS Y VAGINITIS: En la vagina existen normalmente bacterias que acidifican el medio protegiendolo de germenes patogenos. Al romperse esta acidez pueden desarrollarse hongos, protozoarios (tipo de parasito unicelular) y bacterias que provocan flujos, ardores y picazón. Las razones pueden ser otra infeccion, desequilibrio alimenticio, falta de sueño, anemia, consumo de antibioticos, hormonas (píldoras, cortisona), mala higiene, estrés, etc. Pueden expresar falta de deseo sexual.

Prevencion:

Lavarse con la mano, sin abusar de las duchas vaginales (salpicarse por adentro con una ducha o en el bidet) para no eliminar a las bacterias que producen la acidez, limpiarse de adelante para atrás y no al contrario (para no trasladar bacterias del recto a la vagina), no utilizar jabon alcalino (el mas comun) porque disminuye la acidez (se puede usar jabon acido), abandonar los desodorantes "intimos" que trastornan la flora vaginal y presuponen que olemos mal, evitar mallas y faldas de fibra sintetica que impidan la buena circulación del aire creando un clima humedo para los germenes, evitar los pantalones muy apretados porque el frotado favorece la inflamación y la infeccion. Hasta aquí las precauciones individuales. Algunas infecciones son transmitidas en la penetración. Es necesario que los hombres tomen tambien medidas higienicas como lavarse el pene todos los dias y antes de las relaciones sexuales. Incluir en una buena higiene el cuidado de las uñas, el lavado de las manos y de los dientes.

Reconocer rapido las infecciones:

A la mayoria de las infecciones se las puede detectar antes de que presenten síntomas como flujo o picazon. El examinarse la vagina con un especulo permite detectar signos, si conocemos el aspecto de nuestra vagina en estado normal. El color, la consistencia y el olor de las secreciones varian. A continuación se detallan las irritaciones vulgares y vaginales mas frecuentes.

CANDIDA ALBICANS O MONILIA: Es un hongo cuyas esporas estan en todas partes, en las bañeras, las bragas y en la cama. Pueden estar en la vagina sin producir trastornos, pero si el equilibrio esta perturbado el hongo se desarrolla y multiplica en la vagina y en torno al cuello.

Síntomas:

Irritación, ardor y flujo de la vulva y de la entrada de la vagina, que a veces se ponen rojas por la inflamación. El flujo es blanco con olor a levadura y consistencia viscosa. A veces se siente ardor al orinar y se orina con más frecuencia. Si examinas tu vagina con un especulo se ven estelas blancas y la pared de la vagina esta roja, rugosa e irritada.

Tratamiento propuesto por la medicina moderna:

Cremas u ovulos fungicidas a base de nistatina (miconazol). El tratamiento dura de 10 a 15 dias y hay que hacerlo hasta el final aunque desaparezcan los signos. Se puede tomar oralmente, sobretodo si el tubo intestinal esta invadido con diarreas. La desventaja de estos metodos es que los hongos son cada vez menos sensibles a los remedios que se utilizan con mucha frecuencia, y el resultado es que la vaginitis se vuelve crónica (ver más adelante).

Tratamiento alternativo:

Si la infeccion se detecta pronto solo hay que añadir bacterias lácticas para restablecer el equilibrio de la flora vaginal. Se puede usar yogurt activo (no pasteurizado) o lactofermento de la farmacia que viene en comprimidos. El yogurt es lo mejor tolerado pero hay que usarlo delicadamente. Para aplicarlo, se coloca el especulo en la vagina y se introduce una cucharada. Se retira primero el especulo, y luego la cuchara, porque sino se quedara en el especulo, o hacerlo con el dedo. Si la infeccion es mas grave se puede empezar con duchas vaginales ácidas con ayuda de vinagre o

limon (2 cucharadas por taza de agua) 2 veces al dia durante uno o dos dias y luego enlazar con las bacterias lacticas. No hay que abusar de las duchas acidas. No es aconsejable para embarazadas. En caso de una infeccion tenaz: ducha vaginal de bicarbonato de sodio (una punta de cuchillo por tazon de agua) por la mañana; ajo por la mañana o la noche (pelado sin cortar para que no produzca ardor), y acido láctico por la noche en cualquiera de las formas ya nombradas. Todo esto durante varios días sin llegar nunca a más de 10. Para evitar el flujo se puede usar crema o liquido (infusión tibia) a base de manzanilla, para aclarar la vulva varias veces al dia. Durante la cura es importante no mantener relaciones sexuales con penetración porque produce irritacion extra que puede hacer que se propague la infeccion. La infeccion por candida no es peligrosa, pero si molesta, y es difícil erradicarla totalmente. Se puede volver después de la primera menstruación. Los factores que favorecen la infeccion son: antibioticos, embarazo, píldoras u hormonas, diabetes.

TRICOMAS: Es un organismo parasitario que puede encontrarse en hombres y muy comúnmente en mujeres, en la vagina, el intestino y en el recto, generalmente sin causar molestias. Puede ser contraido en el contacto sexual, pero tambien por medio de condiciones u objetos húmedos, como toallas, trajes de baño, tapas de W.C. … Frecuentemente reaparece después de la menstruación.
Síntomas:
Abundante descarga amarillenta y con mal olor, picor, pequeños puntos rojos en las paredes vaginales y en la cerviz (visible con un especulo). Secreciones de tipo hilo, algunas veces espumoso, irritación alrededor de la vulva y la vagina. Las paredes de la vagina pueden presentar dolor, sangrado, prurito e hinchazon. Si las tricomas son las únicas que causan la infeccion, el flujo puede ser más debil, espumoso y verdoso. Si es una infeccion mixta el flujo sera mas espeso y blancuzco. Las tricomas pueden propagarse a la parte interna de los muslos y a la uretra causando infección y ardor. Se puede confundir con la cándida. La diferencia es que la candida es un hongo y las tricomas son parasitos, y que el flujo que producen es diferente, el de la candida es blanco y el de las tricomas mas amarillento o verdoso y con feo olor.
Tratamiento propuesto por la medicina moderna:
Se receta metronidazol en comprimidos u ovulos. Hay contraindicaciones: una enfermedad de la sangre, del sistema nervioso u otra infeccion simultanea, embarazo o amamantamiento. Otros efectos secundarios pueden ser: nauseas, diarrea, calambres, orina oscura, aturdimiento, boca y vagina secas. A veces el tratamiento produce infeccion por candida. Si termina el tratamiento y sigue habiendo flujo puedes haber contraido hongos o haber recontraido las tricomas. Hay que esperar de 4 a 6 semanas para volver a comenzar el tratamiento porque el metronidazol destruye los glóbulos blancos y el cuerpo debe reemplazarlos.
Tratamiento alternativo:
-Puedes insertarte dientes de ajo en la vagina; trata de no romper el diente cuando lo peles. Envuelvelo en una gasa (puedes dejar una cola para una sustitución sencilla tipo tampón) y sumergelo en aceite de oliva o de almendra para evitar la irritacion de la membrana mucosa. Cambia el diente 2 o 3 veces al dia en el primer y segundo dia y entonces una vez a la mañana y otra a la noche durante 5 o 6 dias.
-Los hombres pueden tomar infusiones de Allium sativum, o bien tomarla en tabletas.
-Toma capsulas de Hydrastis canadensis via oral. Haz esto durante 2 semanas, acompañado de duchas vaginales de la infusión una vez al dia. Esto aliviará el picor. Reduce la frecuencia de las duchas en la segunda semana.
Nota: Recuerda puedes tratarte, pero no te diagnostiques, consulta a tu ginecologx para asegurarte de lo que tienes y así poder aplicar el tratamiento mas adecuado.



VAGINITIS BACTERIANAS NO ESPECIFICAS: Esas vaginitis no estan producidas por ningun hongo. Varias especies de bacterias viven en la vagina, a lo que se le llama flora vaginal. La secrecion permanente de la vagina es acida (PH 4.5) gracias a las bacterias lacticas que impiden la proliferación de las bacterias. Para que haya una infeccion tiene que producirse alguna agresión como tener relaciones sexuales sin lubricación suficiente, usar pantalones muy apretados o tomar antibioticos, corticoides u hormonas sinteticas que modifiquen la acidez. No es necesaria la identificación precisa de los microbios, por eso se llama vaginitis no especifica.



Síntomas:
El primer signo es tener ganas de orinar con mas frecuencia con una sensación de ardor. Pueden aparecer dolores en la parte inferior de la espalda y calambres o ganglios inflamados en la ingle. Las paredes de la vagina estan hinchadas y con acumulación de pus espeso y viscoso, el pus puede ser amarillo o blanco (a veces con sangre). Si no se trata la infeccion puede extenderse a la uretra y los labios externos, y mas gravemente al utero y las trompas causando esterilidad o un aborto.

Tratamiento propuesto por la medicina moderna:
Cremas, ovulos vaginales u otros antisepticos. En situaciones agudas los tratamientos pueden funcionar, pero en caso de infeccion cronica disminuyen la resistencia. Tampoco es bueno usar desinfectantes vaginales, porque destruyen el equilibrio de la flora de proteccion.

Tratamiento alternativo:
-Se pueden hacer duchas de limon o vinagre (sin colorantes ni conservantes) con agua, 2 veces por dia durante 10 dias y después seguir con yogurt.

-*Raiz de consuelda:* Es calmante, astringente y cicatrizante. Se indica para enteritis, diarrea, ulcera, bronquitis, flujo blanco, infecciones genitales, y para uso externo en caso de heridas, quemaduras, ulceras en las piernas, grietas en el pezon, fisuras anales. En maceracion de la raiz se usan 150g por litro de agua, se hierve y se deja macerar, bebiendolo en 24 horas.

-*Flores de calendula:* Reguladora de la menstruación y calmante del dolor menstrual, depurativa, diuretica, hipotensora, estimulante, antiseptica y cicatrizante. Indicada para insuficiencia y dolores en la menstruación, congestion hepatica, ulcera gastrica o intestinal, cancer (utero o estomago), y para uso externo en caso de heridas, ulceras, abscesos, piel agrietada, forunculos y quemaduras. En infusión con una cucharada por taza de agua, dejar reposar la infusión tapada 5 minutos y colar. Tintura madre: 60 a 120 gotas al dia. Una de las formas mas interesantes de usar a la planta contra las infecciones es en aceites esenciales (AE), que se obtienen por destilación y se mezclan con aceite o alcohol. Los AE se pueden usar localmente. El aporte de la aromaterapia en la vaginitis se debe a su poderoso efecto bactericida.

-Otras plantas que se pueden usar son orégano, pino, eucalipto y ajedrea.

VAGINITIS CRONICA: En las mas comunes el agente es la candida, las tricomas y las bacterias. Hay que insistir en la higiene y la prevencion, y renunciar a los tampones que contribuyen a la proliferación de los germenes. Tambien hay que tener una buena alimentación, para reforzar las defensas del organismo. Prestar atención al alcohol, las drogas, y el uso de medicamentos como la píldora anticonceptiva.

Tratamiento que propone la medicina moderna:

No tiene nada nuevo para ofrecer sino la repetición de tratamientos. En caso de candida pasar a los antimicóticos por via oral y preventivamente usar desinfectante local después de cada menstruación. Esta actitud de repetir el mismo tratamiento en cada aparicion de la infeccion, corre el riesgo de agravar, en vez de resolver la situación cronica.

Tratamiento alternativo:

Algunas plantas nuevas que no se vieron en los casos anteriores y podemos usar son el escaramujo, en tintura madre de 30 a 50 gotas por la mañana en ayunas, las hojas de alcaucil usando 30g por litro en decoccion, las hojas de boldo en tintura madre de 20 a 100 gotas diarias antes de las comidas, el curry en polvo, la fumaria en infusión usando 50g por litro y bebiendo 2 o 3 tazas al dia, o en tintura madre 20 gotas antes de las comidas principales, y por ultimo las flores de pensamiento silvestre, en infusión 50g por litro tomando 2 o 3 tazas diarias, o en tintura madre de 10 a 25 gotas antes de cada comida.

HERPES: Es una enfermedad infecciosa causada por un virus del cual se conocen los tipos I y II. El primero es responsable del boton de fiebre que aparece en la boca u otro lugar, y el segundo, de una infeccion vaginal visible en la vulva.

Síntomas:

Primero un ardor local y ganglios hinchados y dolorosos; enseguida aparecen pequeñas vesiculas blancas, que se rompen formando heridas. El herpes vaginal se propaga por contacto sexual y la herida activa y contagiosa no siempre es visible. Las heridas presentan riesgos de sobreinfeccion, y en caso de que se contagie un bebe al nacer puede sufrir lesiones cerebrales.Gran parte de la población sufre herpes, pero hay portadorxs del virus que no sufren la enfermedad.

Tratamiento que propone la medicina moderna:

No tiene nada específico que proponer, se pueden usar cremas analgesicas locales para el dolor. Los antivirales en forma de crema, no tienen una accion de fondo y no evitan recaidas por tanto.

Tratamiento alternativo:

-*Algunas recomendaciones higienicas.* Ya que el herpes se vincula con el estrés, entre otras cosas, el reposo es saludable, en la alimentación es bueno evitar el café y otros excitantes (nicotina y drogas) y el azucar, ya que disminuye la resistencia a las infecciones.

Localmente se pueden usar manzanilla o calendula en baños vaginales que mantienen limpia la zona de la infeccion.

-*Equinacea.* Es la mas efectiva para el herpes. Se usa su raiz, remojandola cortada en trozos en una taza de agua hirviendo durante media hora, después se filtra y se toma una cucharada sopera de 3 a 6 veces al dia, pudiendo tambien aplicarse el liquido sobre la piel. Para aplicarla en forma de tintura madre añadir de 5 a 200 gotas, empleandose la planta entera y fresca diluida.

-*Bardana.* Se utiliza la raiz, esta indicada para problemas en la piel de tipo infeccioso, herpes, forunculos, eczemas… Se puede preparar en decoccion usando de 15 a 60 gramos por litro de agua, y aplicando en compresas en uso local, o bien en tintura madre de 6 a 25 gotas por toma, siendo 3 tomas al dia.

-Otras plantas aconsejadas pueden ser zarzaparrilla y saponaria en uso externo.



CONDILOMA: Es una especie de verruga que brota de la vulva, la vagina o el cuello del utero. Cuando son microscopicos, los condilomas no producen ningun signo, pero pueden perturbar un rastreo del cuello del utero. Cuando se vuelven visibles tienen crestas blancas y brillantes y pueden causar graves ardores. Se transmiten por relaciones sexuales.

Tratamiento que propone la medicina moderna:

Las mismas tecnicas que para todas las verrugas: quemar, congelar, extirpar: electrocoagulación, crioterapia, cirugía. Los resultados son desiguales y las recaidas frecuentes.

Tratamiento alternativo:

Tintura madre de tuya, una o dos aplicaciones al dia 10 gotas al dia. Tambien tuya tomada.

CLAMYDIA: Es una bacteria. Se presume que es mas frecuente esta infeccion en mujeres que toman pastillas anticonceptivas.

Síntomas:

De 10 a 20 dias después del contacto con la bacteria aparece una cervicitis o una uretritis. Si no se tratan puede derivarse en una infeccion de la pelvis. Puede aparecer fiebre moderada, y dolor durante las relaciones sexuales. Tambien se produce hinchazon bilateral. La clamydia puede ser responsable de la perihepatitis, osea una infeccion de higado que produce fiebre y dolor. En el hombre se produce un derrame en el pene. Tanto mujeres como hombres pueden sufrir infeccion en el recto, traduciendose en dolor al defecar, sangre, ardor… En mujeres embarazadas el riesgo de los bebes es la conjuntivitis y la neumonía en el 20% de los casos.

Tratamiento propuesto por la medicina moderna:

Se usan derivados de la tetraciclina y eritromicina y localmente ovulos de amplio espectro.

Tratamiento alternativo:

Usar aceite esencial de tomillo vulgaris de tujanol, no hepatologico y estimulante de la inmunidad, por via bucal, durante tres meses. Tomar 1,5g en 10ml de dispersión. 10 gotas, 3 veces al dia.

MICOPLASMA: Es un pequeño germen que se contagia por via sexual. Se puede producir vaginitis, ardor al hacer pis, cervicitis, fiebre después del parto o del aborto. En el hombre aparece uretritis o prostatitis.

Tratamiento propuesto por la medicina moderna:

Tetraciclina de 1 a 3 semanas, aplicándolo tambien al compañero o compañera. Si se trata con antibioticos, se fabricaran agentes resistentes disminuyendo la resistencia de las mujeres a los demas agentes patogenos.

Tratamiento alternativo:

Ver los tratamientos propuestos para las vaginitis no especificas. La fitoterapia y la aromaterapia tambien pueden ayudar.

CISTITIS: La infeccion urinaria e inflamación de vejiga son afecciones que afectan esencialmente a las mujeres, ya que el canal que va de la vejiga al orificio externo es mas corto que en los hombres, y por tanto es mas facil que la vejiga pueda ser contaminada de germenes de procedencia anal o vaginal. Por ello es muy importante, al lavarse, hacer el gesto de adelante hacia atrás y no a la inversa. Las relaciones sexuales con penetración tienen tambien influencia en las cistitis, siempre debido al traslado de germenes, particularmente la penetración anal y luego vaginal, sin una limpieza del pene o los dedos entre una y otra. Tambien se recomienda vaciar la vejiga antes y después del coito. Tambien previene de la cistitis beber mucho, evitando asi la estasis, que favorece la infeccion.

Síntomas: Hacer pis frecuentemente, ardores urinarios, dolores por encima del pubis, en particular después de mear, falso deseo de orinar expulsando pocas gotas. Ciertos signos pueden hacer sospechar una infeccion de la parte superior: dolores en la region lumbar, fiebre, nauseas y vomitos, sangre en la orina. Esto ultimo supone una situación de mayor riesgo. Las mujeres mas propensas a sufrir cistitis son las que toman la píldora, las diabeticas, embarazadas y todas aquellas cuya inmunidad esta disminuida.

Tratamiento que propone la medicina moderna:

Antibioticos (amoxicilina 500 gr. cada 8 horas o trimetroprimasulfatometoxasol, 2 comprimidos por dia), desinfectantes urinarios, y a veces antiinflamatorios.

Tratamiento alternativo:

-Usar plantas anti-infecciosas, antiinflamatorias, y sedantes y tranquilizantes.

-*Abedul.* Se utilizan las hojas, corteza y savia, en forma de TM de 10 a 40 gotas, 2 a 3 veces al dia. Es diuretico, osea que elimina los cloruros, la urea, el acido urico, tambien es depurativo, digestivo y hace descender la fiebre.

-*Mirtillo o arandano.* Se usan las hojas, se indica especialmente para exceso de urea y cistitis. Se puede tomar en zumo de frutas bajo todas sus formas, en decoccion 40g/l y en TM, usando de 50 a 75 gotas 3 veces al dia.

-*Solidago.* Se utilizan las flores y toda la planta. Esta indicado para infecciones urinarias, litiasis urica, exceso de urea, Propiedades sedantes para las vias urinarias, antiseptico y drenador. Para tomar en decoccion usar un puñado por litro, dosificando este litro a lo largo de 2 dias. Para tomar como TM usar de 25 a 60 gotas 3 veces al dia.



ACCION DIRECTA

SPRAY A LARGA DISTANCIA

TUNELES

AUTODEFENSA FEMENINA

MANUAL LEGAL

ASAMBLEARISMO

SISTEMA DE TRANCAS Y REFUERZOS

BOMBILLAS DE PINTURA

SEGURIDAD BASICA INFORMATICA

SPRAY A LARGA DISTANCIA

1.- Consigue una vara u otro sólido duro, pero ligero. En una de las puntas corta el borde, una mitad a lo ancho del palo.
2.- Instálale perpendicularmente una placa metálica que sea delgada y plana.
3.- A unos 20 ctms. de esta placa (o el largo de tu lata de spray) añádele un "ángulo" (o placa en "L") que sirva como soporte para la lata de spray.
4.- Agrega unas bisagras de soporte en cada lado del palo y de la lata de spray, de manera que la sostenga, esto hazlo a la altura de la mitad del spray. La lata debe calzar perfectamente entre estas dos bisagras.
5.- Amarra un cordel de plástico u otro material a la punta de la placa y pásalo por un orificio en el "ángulo" de soporte y adhiere el cordel a la vara con un gancho o percha. Este cordel, cuando lo tires, presionara la válvula del spray y saldrá la pintura. Una opción es agregar un "roll-on" (puede ser la cabeza de un desodorante) perpendicular a la vara, para esto puedes pegarlo a otra "L" ayudando a mantener una distancia entre el spray y el cartel. Tal vez tengas que experimentar un poco para obtener las medidas exactas de ubicación de la lata de spray. Esta extensión para el spray puede resultar un poco difícil de maniobrar en un principio, pero con un poco de práctica te resultara muy efectivo

TUNELES

¿POR QUÉ HACER TUNELES?

Un túnel bien construido provoca que el desalojo sea costoso económicamente y dure días, pudiéndose así reaccionar y presionar desde fuera, convocar manis, generar debate político en las calles, que salga por los medios, etc. Vamos, que no sea el típico desalojo que te levantan de la cama y en 5 minutos ya no hay okupa y nadie se ha enterado.

COMIENZO

Hay que elegir un lugar al que los tunelistas puedan acceder rápidamente en el momento del desalojo. Un gran problema es el agua no deseada. Si entra lluvia por la entrada vertical no hay problema, con un tejadillo basta para que no entre más. Mayor problema es que haya agua bajo tierra porque os dificultará mucho el proceso. Para evitarlo intentar cercioraros de que el lugar donde caváis no tiene fosas o canales subterráneos.

LO BÁSICO EN TUNELES

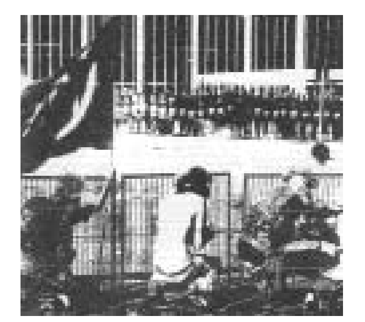
Para comenzar hay que cavar en vertical. Hace falta que haya una capa espesa de tierra sobre el túnel horizontal para que no haya derrumbe. Imagina una galería horizontal de 60cm de altura con solo 15cm de tierra encima, ¿que sucedería si alguien pisase? Necesitarás una galería vertical que profundice como mínimo 1,8m, aunque merece la pena profundizar hasta 2,25m por seguridad y flexibilidad. Si tenéis tiempo intentar llegar a los 3m o incluso más. La galería vertical debe tener dimensiones confortables para poder meter los materiales, sacar escombros y poder entrar y salir vosotros: unos 0,9 m2. La galería horizontal deberá tener una anchura de 60 cm y altura de 60 a 75 cm para poder currar bien dentro de ella, avanzar rápido y que no sea inestable. Si lo hacemos más estrecho todo se ralentizará, costará más tiempo apuntalar, hacer las defensas y sacar el escombro. Cuando lleguéis a cierta profundidad será más costoso sacar los escombros. Lo suyo es colocar



una polea arriba y que alguien tire de una cuerda para subir el cubo de escombro desde arriba. Uno curra abajo cavando y llenando cubos y el otro curra arriba sacando los cubos mediante una polea y una cuerda. Al final de la galería horizontal irá el habitáculo donde se establecerá la última persona/personas que la policía desalojará. Este habitáculo debe ser más ancho y alto que la galería horizontal, pensad que en él debe de ser posible sobrevivir varios días, dormir, tener espacio para comida, agua, cagar… El grupo de tunelistas debe ser de mínimo 3 personas con mucha disponibilidad y compromiso, sino no es realista. No hay que dar a conocer la existencia del túnel a gente que no conozcáis bien y la zona de obras debe estar cerrada por seguridad.

APUNTALAMIENTO

Necesitaréis vigas de al menos 5 cm por 7,5 de madera. El pino es fácil de trabajar. Las maderas duras son difíciles de encajar y hay que cortarlas con mucha precisión. Los túneles no suelen tener nunca ángulos rectos ni tampocosuelen estar a nivel, por lo que las medidas de los cortes se complican. Se debe apuntalar a cada metro horizontal recorrido. Tenéis que pillar tablones de encofrar. Cuando llevéis 1 m de galería horizontal (o poco más de 1 m) repasáis con un nivel los ángulos hasta dejarlos lo más recto posible, tomáis las medidas verticales y horizontales y cortáis los maderos. Ahora se trata de encajar los cuatro maderos situados hacia dentro y los cuatro maderos situados hacia fuera quedando encajado a su vez encima del tablón de encofrar. Hacer esto requiere esfuerzo y más de una persona currando en ese reducido espacio. El primer apuntalamiento será un caos pero ya le iréis pillando el truco. A estos apuntalamientos se pueden fijar puertas de defensa. No está mal colocar vigas horizontales extras como en el dibujo por si cediesen las vigas verticales, sirve de refuerzo. No hace falta clavetearlos, solo antes del desalojo, para dificultar a la policía que tendrá que quitar los apuntalamientos, bien para quitar las puertas fijadas a ellos, bien para ensanchar el túnel si lo creen necesario. El techo debe estar a nivel para asegurar lo máximo posible el contacto entre el apuntalamiento y el túnel. Cuanto más hueco quede más distancia recorrería la tierra si se desprende hasta golpear al apuntalamiento, y mayor riesgo de que éste ceda. Hay que nivelar lo mejor posible.



LUCES

Necesitaréis una fuente de luz, los frontales son ideales (con pilas recargables si es posible). También se pueden usar velas, con cuidado de no provocar fuego en el túnel pues sería desastroso debido al humo, falta de oxígeno, etc. Lo ideal es hacer una instalación autónoma en el búnquer que quedará al final del túnel, con baterías y luces leds de bajo consumo.

VENTILACIÓN

Es necesario crear conductos de aire (en caso de derrumbamiento pueden ser la única entrada de aire fresco). Hacen falta tubos flexibles de 50 mm de diámetro. Hay que cortarlos con un cuchillo y una vez dentro tener siempre un cuchillo a mano por si hay derrumbamiento y es preciso cortar el tubo porque no se puede llegar a su extremo. El tubo irá por los muros sin tener dobleces ya que esto impediría el paso de aire. A la entrada del túnel, el tubo tendrá un pequeño ventilador que funcione efectivamente. El tubo sin ventilador no sirve de nada. Tened cuidado de que no entre

agua, barro o cualquier otra cosa en el tubo. Es buena idea tener otro tubo extra que sirva para extraer aire estancado en caso de derrumbamiento. Si las puertas están firmes y no tienen holgura en los marcos hay que hacer pasar los tubos a través de los marcos. Muy importante hacerles saber a quienes desalojan que esos tubos no los pueden romper bajo ninguna circunstancia pues corre peligro la vida de los tunelistas. De todas maneras, es conveniente ocultar y camuflas al máximo los tubos de ventilación, intentando evitar que sean descubiertos.

PUERTAS

Lo mejor es que sean contrachapadas de metal y madera, porque las sierras que cortan el metal no cortan la medra y viceversa. Haced las puertas bien anchas para que les cueste más.
Los marcos hay que fijarlos a los apuntalamientos y conviene que sean sólidos. Una vez colocados hay que hormigonarlos por delante y por detrás. Vale la pena clavetearlos para que sirvan de garras al hormigón, o también fiijándolo a viguetas y tableros. Bisagras y cerrojos potentes. Las bisagras T son ideales y podéis usar todas las que os quepan en una puerta. Usad los tornillos más largos que podáis, mínimo del 8. Un punto débil: los pequeños agarres que dan con los cerrojos sólo traen 2 agujeros para tornillos y son fáciles de romper con la fuerza bruta. La solución puede ser hierros o maderos atornillados a los marcos. También está la idea de tener un juego extra de bisagras T clavadas sólo en el marco, éstas serán clavadas a la puerta en el último momento. Otra modificación efectiva y rápida de última hora es clavar clavos largos que fijen la puerta al marco. Siempre van a quedar holguras en las puertas, por lo que pueden entrar palancas o sierras (para cortar bisagras o cerrojos). Poned algo de madera que haga de obstáculo. Una solución es cubrir el hueco poniendo un juego de viguetas extra frente a la puerta (hormigonadas).

ENCADENAMIENTOS

Un encadenamiento al fondo del túnel puede ser una estrategia segura si las puertas no resultan ser tan buenas como creísteis Se construyen rápido y en túnel son mucho más difíciles de desalojar que en la superficie. Encadenarse delante de una puerta impide trabajar en la puerta a los que desalojan hasta que no desencadenen antes. Necesitaréis un tubo de unos 0,6 m de largo, del ancho de un brazo, de metal, aunque puede valer PVC. Una barra soldada a través en uno de sus extremos, así puedes encadenarte usando mosquetones y una cadena atada a tu muñeca. Todo esto rodeado de hormigón, enterrada al suelo, en un muro. Es mejor utilizar candados en vez de mosquetones, pues si la policía ve que los primeros desencadenados llevan mosquetones (esto quiere decir que se pueden soltar cuando quieran) presionarán y golpearán a los demás para que se suelten ellos solos.

HORMIGONADO

La mezcla es de 3 grava, 2 arena y 1 cemento. La grava que sea lo más pequeña posible. Reforzarlo con metal y mallazo. Tratarlo con producto para hormigón subterráneo. Me explico, bajo tierra hay mucha humedad lo que impide que el hormigón fragüe como es debido, y hay un producto especial para que no pase eso. Tendréis que encofrar con tablones para sostener el hormigón fresco hasta que fragua. Dejando a un lado la escasez de espacio, el principal problema con el hormigón en los túneles es que no puedes poner tablones de encofrar hasta arriba del todo pues necesitaréis un espacio por donde echar el hormigón. No hay solución para eso (al menos que nosotros sepamos, piensa un poco y seguro que la encuentras). Puede que queráis meter los tubos de ventilación por dentro de los encofrados, de este modo los policías tendrán que picar con cuidado el hormigón, e incluso podéis mezclar los tubos verdaderos con tubos falsos para confundirlos.



VIVIENDO BAJO TIERRA

Si se mete más de una persona aseguraos de que os llevaréis bien atrapados juntos bajo tierra durante días. Es importante decidir quien se va a meter desde primera hora y entrenar durmiendo a épocas en el túnel. Aseguraos de que la gente no va a perder la cabeza y quiera salir a última hora, esto significa abrir y perder una de las puertas posiblemente. De noche es necesario dormir en el túnel si hay amenaza de desalojo.

DESALOJO

Si todo sale bien os habréis encerrado abajo y habrá gente encadenada en la entrada. Los antidisturbios o los munipas no pueden hacer mucho, así que tendrán que venir especialistas. En Inglaterra suelen acudir los conocidos como "hombres de negro". Muchos pertenecen a"rescate internacional de minas" y son esfuerzas policiales. Son expertos y están acostumbrados a túneles hechos a mano. No son violentos y todo el mundo saldrá sano. Si finalmente os desalojan seguramente os procesarán por delitos de desobediencia o resistencia pudiendo agravarse las multas o penas en función del tiempo que hayan tardado. Una cuestión que me dejaba en el tintero es que si los apuntalamientos los realizáis con madera es necesario que ésta la tratéis con productos antiinsectos, sobre todo antitermitas, pues éstas crecen con facilidad y velocidad en los ambientes húmedos y oscuros y devoran peligrosamente la madera.

APÉNDICE A // HERRAMIENTAS Y EQUIPAMIENTO

1. Palaustre, azada y pala.
2. Pico.
3. Llana.
4. Cinta métrica.
5. Sierra de calar para los apuntalamientos.
6. Herramientas apropiadas para hacer puertas y encadenamientos.
7. Atornillador eléctrico para fijar bisagras y cerrojos, y un taladro para hacer agujeros guía (si no tenéis meter un clavo, lo sacáis y ya tenéis la guía).
8. Una palanca. Muy útil para muchas cosas.
9. Cubos, sacos y cuerda.
10. Un cuchillo afilado.
11. Frontales y pilas.

APÉNDICE B

1. Comida que no se pudra y que no haga falta cocinar. Las latas van bien. No olvidar abrelatas.
2. Muchas galletas, chocolate, etc. No os lo comáis todo de un golpe.
3. Bebidas: leche de soja, zumos. Mucho agua mineral /el agua del grifo se pudre con los días). Necesitaréis 2 litros por persona y día.
4. Botellas para el meado. Tendrás que usar las botellas vacías del agua, tened en cuenta que vais a necesitar un 30% más de sitio para el meado que para el total de bebida que tengas, ya que también convertimos los alimentos en meado. Un embudo sería útil o un orinal de hospital.
5. Bolsas para cagar. También podéis enterrar cubos de pintura dejando la tapa a ras de suelo y usarlos como wc, pudiendo abrirlos y cerrarlos.
6. Algo para hacer, libros, papel para escribir, bolis, juegos, cartas. Todo lo que os guste.
7. Clavos (de un tamaño desde 50 mm. hasta 150 mm.) y un martillo, indispensable para defender las puertas. Madera y una sierra pueden ser útiles. Estad preparados para improvisar: los cinceles pueden usarse como trancas cuando estén rompiendo la última puerta.

8. Velas, linternas, cerillas. Aseguraos de tener muchas cerillas.
9. Una radio. Oirás AM, pero si queréis oír la frecuencia modulada tendréis que llevar un alambre hasta arriba. Si es posible, puede que queráis llevar este alambre a través de un encofrado o en los conductos de ventilación, para que aguante todo el tiempo que sea posible.
10. Algo de metal y una palanca, solo en caso de que tengáis que desmantelar algún apuntalamiento por cualquier razón. Unas herramientas para cavar pueden estar bien.
11. Sacos de dormir y colchones / esterillas.

AUTODEFENSA FEMENINA

NINGUNA AGRESION SIN RESPUESTA: AUTODEFENSA PARA MUJERES

La autodefensa es todo eso que nosotras podemos hacer para que nuestras vidas sean seguras diariamente, es tomar el control de situaciones en las que tu tendrías que ser "la victima". Esta serie de comentarios de ataques físicos están hechos con el objetivo de que si alguien no respeta tus limites, tu tienes que pararle, aquí encontraras diversas estrategias para ello, diciendo alguna cosa, gritando, escapando, peleando…

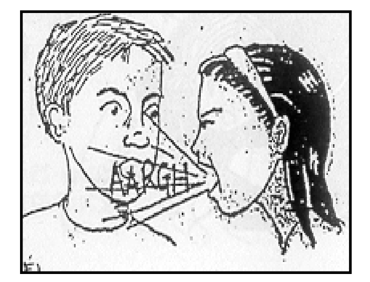
ACTITUD



Sentada en el suelo, con posición encorvada, haciéndote pequeña, con tus manos en los bolsillos, estas transmitiendo el mensaje "soy débil y vulnerable". Las mujeres somos blanco fácil, así que teniendo una actitud fuerte se disminuyen nuestros riesgos de ser jodidas. Mira siempre a los ojos de la gente, de tal forma que ellxs sepan que están siendo observadxs, balancea tus brazos mientras camines, cogete tu espacio, una fuerte actitud no afecta solo a como lxs otrxs nos ven sino que incrementa también nuestra confianza en nosotras mismas.

ESTRATEGIAS VERBALES

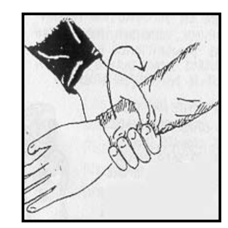
Hacer valer nuestros derechos, es una parte importante de tener control de nuestras propias vidas. Si alguna conducta te hace sentir mal, con miedo o con angustia, enfréntate a la persona.
¡TÚ puedes!:
1º Nombrar o hacer referencia a la conducta.
2º Criticarla.
3º Dile lo que no quieres que haga. "Estas tocándome constantemente y no me gusta". Esto es una forma directa sin contacto físico. Evita comenzar tu defensa diciendo "por favor". Así te estas haciendo valer a ti misma. Repetirlo es necesario. Si alguien te esta molestando en un espacio publico ponte en escena, será mucho mas embarazoso para la otra persona que para tí. Nuestra voz es un arma también. Gritando alertas a otra gente y puedes asustar al agresor. Di "¡NO!" o "¡JÓDETE!" bien alto, gritando profundamente desde tu estomago.



Recuerda, si tus tripas te hacen sentir que alguien te esta intimidando dales un poco de confianza y haz alguna cosa.
Ten tu arma a punto cuando tengas cerca la cara de alguien que te moleste. Grita desde tus entrañas lo que pienses de esa persona.

MOVIMIENTOS

Aquí hay algunos movimientos para repeler cuando alguien te agarre. Aquí te enseñamos algunos movimientos simples y básicos, y pienso que toda autodefensa tiene que ser de la manera más simple posible. Puedes practicar estos movimientos con alguna amiga, con cada practica podrás ver que las reacciones automáticas no dependen de la fuerza que tengamos; son sólo movimientos veloces y reacciones rápidas, y no te preocupes si no puedes acordarte del agresor, ellxs no sienten nada por ti y tu también puedes escoger y deshacerte del acoso por otras formas como por ejemplo golpeándolo directamente:



Agarre de muñeca: Si alguien agarra tu muñeca inmovilízalo girándoles la muñeca rápidamente contra su dedo pulgar (la parte más débil de la mano que te agarra). Tú puedes hacer esto con las dos muñecas al mismo tiempo.

Agarre de ropa: Este es por si alguien te agarra por la camiseta, o tu cuello por ambas manos. Empuja una mano de un lado al otro de su brazo, sujeta con la otra mano y empuja rápidamente de un lado al otro moviendo las caderas y los hombros para ganar fuerza.



Agarre por el cuello: Para cuando alguien te agarre por el cuello, pon tu mano alta hasta su cara. Entonces estira su cabeza hacia atrás hasta que consigas soltarte.

Agarre por ambas manos: Pon la mano en forma de puño, entonces empuja hasta arriba con tu mano libre hacia la cara.

Enfrentamiento: Si tu eliges el enfrentamiento físico lo tienes que llevar a cabo al 100% y ser lo mas agresiva posible. Estar bien segura de ti misma es una parte importante. El nivel de adrenalina se convierte rápidamente de miedo a odio. Golpea, no luches, los movimientos que te enseñamos son para el uso contra las partes más débiles del cuerpo. Cualquiera que te agreda, dando igual como sea de grande o fuerte, tiene también esas partes débiles. Grita al efectuar cada golpe.

Golpes: Formando las manos en puños estira tu brazo de forma recta impactando con los nudillos. Estira también tu hombro y date impulso con tu cabeza al efectuar el golpe. Mueve el codo hacia arriba, hacia atrás y estíralo hacia tu otro hombro. Mueve las cedras también acompañando el movimiento. Este golpe es bueno para el cuello o la sien.

Ingle: Mueve tu rodilla hacia la ingle, si te encuentras cerca levántala hacia delante. Entonces levanta tu pie hacia arriba. Recuerda donde hay concentrada mayor fuerza de ataque es en la postura de tu pie.



Codazos: Conduce tu hombro hacia alguien que este tras de ti. Empújate con la otra mano. Practica todos estos golpes en tu casa con saco de dormir o un cojín, o bien móntate un gimnasio con un saco en la okupa.

Una postura fuerte: Si te peleas hazlo de forma fuerte y mantén una postura estable. Recuerda: manos arriba, pies ligeramente separados y rodillas curvadas.

Golpe de rodilla: Pon la rodilla hacia arriba y entonces condúcela hacia el pie impactando en la rodilla con tu tacón. También se puede hacer desde uno de los lados o desde enfrente o también desde atrás.

Pisotón: Hunde tu tacón haciendo presión con tu rodilla hacia la punta del pie del agresor con impulso. Se hace desde delante, detrás y los lados.

Cuando estés en el suelo: Ensaya los primeros pasos básicos cuando estés en el suelo: golpe en los ojos, golpe en la ingle, golpe en el cuello. También estirando tu rodilla hacia arriba conseguirás sacarte a alguien de encima tuyo. Una vez aprendidos estos golpes, sorprenderás al agresor, golpéale con tu pierna para estar a salvo.



CONCLUSIONES

Esto es solo para darte algunas ideas y encorajarte a que te intereses y te documentes en el tema de la autodefensa. Habla del tema con tus compañeras, ensaya los movimientos y mira por tu autodefensa. Aprende artes marciales, en ellas te podrás especializar en controlar los movimientos complicados de noqueo. Sin descuidar las estrategias verbales y los aspectos psicológicos. Pero la cosa más importante es que estas potenciando tu confianza con tu cuerpo. Recuerda, tú tienes el valor para defenderte a ti misma. ¿Por qué no empiezas tus propias sesiones de autodefensa con tus compañeras? Documéntate con el tema, calienta y practica algunos movimientos, escenifica las situaciones, practica artes marciales, lee libros de autodefensa para mujeres, saca ideas nuevas y échate unas risas también.

Si queremos realizar nuestras vidas como mujeres, necesitamos estar alerta de la realidad, apoyémonos entre nosotras, de esta forma nos podremos enfrentar y repeler la intimidación, y tomar de nuevo el control de nuestras vidas.

COMO Y DONDE GOLPEAR

Cuando hemos aprendido las técnicas nos preguntamos a que partes del cuerpo del agresor apuntar según los diferentes métodos. Algunas partes del cuerpo tienen cerca de la superficie más terminaciones nerviosas que otras por lo que duelen más si las golpeas. Por ejemplo, la parte externa superior del brazo no es muy sensible y por eso no es un buen sitio para golpear a alguien cuando te estás defendiendo.

MANUAL LEGAL

L.E. Cr.: Ley de Enjuiciamiento Criminal.
L. Org.: Ley Orgánica.
Const.: Constitución.
C. Penal: Código Penal.
L.E.: Ley Orgánica "Extranjeros: Derechos y libertades en España" (Ley de Extranjería)

INTRODUCCION

Incluimos el siguiente artículo con el objetivo de que lxs activistas que lean este libro conozcan eso que llaman leyes y sepan los márgenes legales de actuación según el Derecho implantado e impuesto, para que al menos el abuso de poder no se extralimite de lo que ellxs mismxs marcan según sus propias reglas. Esta extraído de diferentes guías de defensa legal creadas por grupos cuyo objetivo es poner el Derecho en manos de las personas y los pueblos oprimidos frente a los abusos de los aparatos represivos del Estado. Esta claro que el fin es acabar con el Estado y el sistema de dominación por lo que no incluimos este articulo porque creamos en la Constitución ni en

esas mierdas, sino porque debemos saber jugar en su juego con sus reglas en muchas ocasiones, al menos mientras consigamos destruirlo. Aclarar también que esto es lo que se supone que debería ser, no lo que ocurre luego en la realidad, por ejemplo: legalmente se supone que un policía ha de facilitarte su número de placa si se lo pides, pero en muchos casos lo que te facilitará será una ostia y ve a contárselo al juez a ver que te dice… esta es una información útil pero siempre hay que usarla según el momento y usando el sentido común.

MANIFESTACIONES

¿Qué es el derecho de manifestación?: El derecho de reunión pacífica y sin armas y el derecho de manifestación están recogidos en la Constitución. Para ejercer estos derechos no se requiere ninguna autorización previa. Cuando la reunión se realiza en un local cerrado no necesita de ningún requisito. Ahora bien, en caso de que la reunión se prevea en lugares de tránsito público o debe comunicarse a la autoridad (Subdelegación de Gobierno) con antelación mínima de 10 días naturales y máxima de 30 (se reduce a 24 horas si existen causas extraordinarias y graves) y haciendo constar:
-Identificación y firma de los convocantes.
-Recorrido (en caso de manifestación), lugar, fecha y hora.
-Afluencia y duración prevista.
-Existencia de medidas de seguridad propias de los manifestantes o solicitud de algunas a la Administración (corte de ciertas calles, escolta policial, etc..).
Se trata únicamente de informar a la autoridad, no de pedir permiso. La autoridad puede prohibir o modificar algunos aspectos en base a:
-Razones fundadas de alteración del orden público (manifestaciones anteriores parecidas).
-Peligro para las personas o bienes (cambios en el itinerario por obras, afluencia prevista, tráfico rodado, corte de carreteras, etc.).
-Utilización de uniformes paramilitares.
Estos cambios deben estar justificados y son recurribles ante los Tribunales, que son quienes deciden sobre si procede o no limitar el derecho. No la pueden prohibir porque suponga una alteración del tráfico de vehículos, ni mucho menos, por los contenidos ideológicos que defiendan.
¿Qué medidas pueden adoptarse durante la manifestación?: Las autoridades adoptarán las medidas necesarias para proteger la celebración de reuniones o manifestaciones y de espectáculos públicos, procurando que no se perturbe la seguridad ciudadana. Sin embargo, no podrán suspender los espectáculos y disponer el desalojo de los locales y el cierre provisional de los establecimientos públicos sino en casos excepcionales. Antes de llevar a efecto cualquier medida de disolución, la policía deberá avisar de ellas a las personas afectadas. Sólo en el caso de que se produzcan alteraciones de la seguridad ciudadano con armas o con otros medios de acción violenta podrán disolver la reunión o manifestación sin necesidad de previo aviso.
¿Te pueden limitar tu derecho de manifestación?: Los agentes de las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad podrán limitar o restringir, por el tiempo imprescindible, la circulación o permanencia en vías o lugares públicos en supuestos de sospecha de peligro de alteración del orden, la seguridad ciudadana o la pacífica convivencia, cuando fuere. Asimismo podrán requisar los objetos que pudieran ser utilizados para acciones ilegales o violentas.
¿Qué controles se pueden establecer?: Se podrán establecer controles en vías, lugares o establecimientos públicos, en la medida indispensable para la identificación de las personas que transiten o se encuentren en ellos, al registro de los vehículos y al control superficial de los efectos personales con el fin de comprobar que no se portan sustancias o instrumentos prohibidos o peligrosos.

GUÍA RÁPIDA DE AUTODEFENSA DEL MANIFESTANTES

Identificación:

-Estás obligado a identificarte. Si no lo haces pueden trasladarte a comisaría a los meros efectos de identificación y después soltarte.

-Puedes identificarte con cualquier documento. Si llevas el DNI caducado te pueden multar pero no detenerte por ello.

Si te detienen:

-No tienes obligación de declarar nada ante la policía o Guardia Civil.

-Tienes derecho a que informen de tu detención a la persona y teléfono que tú indiques.

-Tienes derecho a elegir un abogado y que ellos lo llamen para que se encargue de tu defensa.

-En cualquier momento puedes exigir que te revise un médico forense para controlar que no hay malos tratos.

-En cuanto que terminen las diligencias policiales (cuando la policía te tome declaración) tienen que llevarte ante el juez. Si te devuelven al calabozo puedes exigir un habeas corpus, y tienen que ponerte inmediatamente ante el juez o estarán cometiendo un delito.

Ante cualquier policía:

-Puedes pedir al miembro de la fuerza de la autoridad que se identifique con su número de carnet profesional (siempre que no sea antidisturbio). Si no lo hace búscate testigos para asegurarte de quien es y de que se ha negado y después podrías denunciarlo.

-Si los insultas o los agredes pueden acusarte de atentado, así que ten cuidado con eso.

Si te multan:

-Lo que llamamos multa es en realidad sólo una denuncia que hace el policía. Después debe abrirse un expediente para decidir si se te multa. En todo este proceso puedes intervenir, presentando alegaciones por ti mismo o a través de tu abogado.

-Acepta cualquier notificación que te den porque puede servirte para montar el recurso.

Si te agrede la policía:

-En cuanto puedas, sin curarte tú mismx, debes ir al equipo quirúrgico municipal (o a un ambulatorio) a que te atiendan y pedirles que te den un parte médico con las lesiones que sufres. Lo podrás utilizar para denunciar al policía agresor.

-Quédate con los móviles y los nombres de cualquier testigo que tengas, te hará falta para el juicio contra la policía.

-No lo denuncias en una comisaría, sino acude al Juzgado de Guardia de tu ciudad.

LA OKUPACIÓN

Hasta el Código Penal del 96, no estaba castigado como tal. Ahora aparece en elart. 245.2 siempre que esta se haga de forma pacífica, y se castiga con multa detres a seis meses de privación de libertad en caso de no pagar la multa, quepuede ir desde las 200 pts a las 50.000 al día, según la capacidad económica decada acusadx.

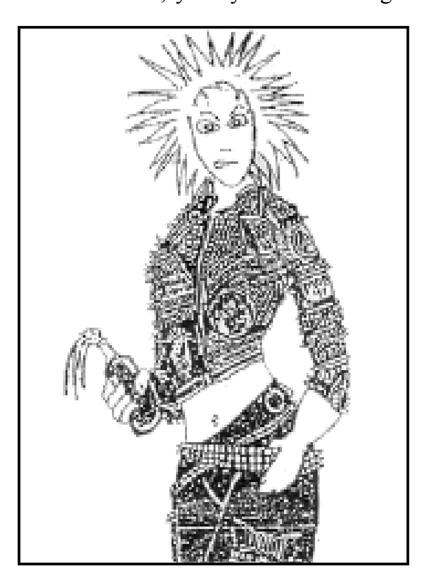
Si la okupación se realiza con violencia o intimidación en las personas, lo cual puede ser por ejemplo no dejar entrar al/la dueño en la casa, las penas aumentan pues se le impondrán además de las penas propias de las coacciones al/la dueñx del edificio, art.172, una multa de seis a dieciocho meses, que se fijará teniendo en cuenta la utilidad obtenida y el daño causado en la casa ya sea por la rotura de cristales, puertas o las pintadas en las paredes. En el caso de que se produzca el desalojo por parte de la policía, y se precinte la casa, la pena en caso de que se vuelva a okupar aumenta puesto que se aplicará la desobediencia a la autoridad pública del art.556. Por lo tanto no es muy buena idea, y puede llegar a empeorar la situación legal de las personas que reincidan.

Si a pesar de la posibilidad de ingresar en prisión para cumplir las penas privativas de libertad de fin de semana por el impago de las multas decides okupar has de saber que el desalojo se puede producir en cualquier momento, desde que la policía tenga indicios de que se ha okupado el inmueble en contra de la voluntad de su propietarix. Es importante que te procures una buena relación con lxs vecinxs, puesto que en algunas ocasiones pueden llegar a servir, en caso de que se llegue a juicio, y el/la propietarix aporte testigxs falsxs (que viene a ser muy común).
Si la casa no tiene luz ni agua, y decides pincharla de algún sitio, recuerda que es ilegal, por lo tanto procura no hacerlo, o ser discretx (más información en la sección Vivienda).
Si la policía te para: En caso de que la policía te pare, y te pida la documentación para identificarte, no puedes negarte, pues si no la enseñas te pueden "retener", lo cual significa que te llevarán a comisaría para identificarte (art.20 LSC). Y si te niegas de forma expresa o te resistes pueden aplicarte el art.556 del C.P. por desobediencia a la autoridad pública. A pesar de que en la práctica su aplicación sea indiscriminada, tú debes exigir que te expliquen el motivo por el cual te piden la identificación, que sólo puede ser para la indagación o prevención de algún delito y cuando sea necesario para el restablecimiento del orden público, la seguridad ciudadana o la pacífica convivencia, nunca por rutina o para controlar a determinada gente o amedrentar. Siempre que sea posible se realizará en la calle, tan sólo te pueden llevar a comisaría cuando sea imposible identificarte "in situ", ya sea porque no tienes ningún documento que te identifique o porque la identificación oral que tú hagas no convenza a la policía. Si tú en ningún momento te niegas a identificarte, y lo haces, aunque sea de forma oral, sólo pueden retenerte para impedir la comisión de un delito o falta, o sancionar una infracción. El trato ha de ser en todo momento correcto, en caso de que no lo sea es importante denunciarlo, incluso en caso de que se hagan identificaciones





de forma rutinaria. No les des facilidades, procura que te den todas la explicaciones posibles, aunque esto pueda acarrear un posible “cacheo” como represalia por tu actitud. Tampoco puedes negarte a este cacheo, y debe de estar igualmente motivado. A pesar de ser una técnica policial habitual para controlar y amedrentar, procura que sea tan desagradable para ellxs como para ti. Habitualmente suelen hacer preguntas a las cuales no tienes obligación de responder, cuanta menos información les facilites más preservarás tu derecho a la intimidad (art.18.1 C.E.).
Si tu les pides su identificación es su obligación informarte de su número de carnet profesional, pero en la práctica no sólo no lo harán sino que en determinadas situaciones exigir ese derecho puede provocarte consecuencias jurídicas (una denuncia falsa). De todas formas intenta conseguir datos a tu manera. El número de placa aparece en el uniforme, a excepción de las Unidades de Intervención Policial (antidisturbios) que no llevan. En este caso fíjate en los dibujos de su insignia (número de laureles) y otros datos de carácter personal. También puedes tomar datos del número de matrícula del furgón o coche de la patrulla.
En un control policial de vehículos estás obligado a llevar el DNI y la documentación del vehículo. Tampoco te pueden dirigir preguntas no relacionadas con la filiación o dudas relativas a la documentación del vehículo. Pueden registrar el vehículo pero tenemos derecho a estar delante del vehículo para observar dicho registro. Si alguien te acompaña mejor. En la práctica intentarán que te retires hacia atrás pero tienes que insistir en estar delante, valorando siempre si es idóneo o no exigir en ese momento nuestros derechos.
Si te incautan algo susceptible de ser peligroso o ser utilizado como arma hay que exigir que te den el correspondiente acta de aprehensión en el que figure el objeto considerado peligroso.
En cuanto a otros registros, cabe que el juez acuerde la detención de la correspondencia privada, postal o telegráfica, que el/la procesadx remitiere o recibiere y su apertura y examen (art.579 L.E.Cr.). Cualquier otro caso es delictivo (art. 197 y 198 C.P.). En todo caso, la apertura y registro de la correspondencia postal se harán en presencia del/la interesadx o persona que éste/a designe (art.584 L.E.Cr.). Se excluye de todo esto la aplicación de “estados de excepción o sitio” (art.19 s Constitución, y 18 y 32.3 de L.Org. 4/81) o de legislación antiterrorista (art.55.2 Constitución; y 5-2Q L.O. 11/80), pero en ambos casos se dará cuenta por escrito motivado al juez. La irregularidad más habitual es no llevar la orden judicial y pretender entrar con engaños o amenazas. Otras veces enseñan un papel que no respeta los requisitos anteriores. En ocasiones, no se especifica el domicilio ni la fecha concreta en que se ha de producir esa diligencia de entrada y registro. El juez puede conceder a la policía las siguientes autorizaciones:



a) De entrada, para entrar en un domicilio y detener a alguien.
b) De registro, para registrar un domicilio. Este se suele dar junto con el de entrada.
c) Intervenir correspondencia que será remitida inmediatamente (sin abrir) al juez.

Antes de firmar el acta hay que anotar las incidencias acaecidas, y en todo caso, si el resultado ha sido negativo puede exigirse la entrega de un justificante que así lo exprese.

FALTAS

¿Qué son las faltas?: Las faltas son los comportamientos tipificados en el código penal que por su escasa entidad no constituyen delito. Su investigación y enjuiciamiento corresponde a los juzgados de Instrucción de la localidad donde hayan ocurrido los hechos. Se suelen resolver en un periodo de tiempo más corto que los delitos, en algunos casos este periodo puede ser de días o incluso horas.

¿Cuándo se celebran este tipo de juicios?: Estos juicios pueden celebrarse incluso en horario de tarde o durante los fines de semana.

¿Tengo que llevar abogado obligatoriamente?: No es obligatoria la intervención de abogados, aunque sí resulta aconsejable.

¿Cómo se desarrolla el juicio de faltas?: Durante su celebración está presente el juez (que es quién decide y se sitúa frente al imputado), el secretario (que es quién levanta acta, y está normalmente a la derecha del juez), el fiscal (que es quién defiende la legalidad -normalmente quién acusa- y se sitúa en el estrado a la izquierda del juez), la acusación particular (que acusa en nombre del perjudicado –si es que hay- y se sienta junto al fiscal), y el abogado defensor (quién defiende y se sienta en el estrado, frente al fiscal).

Tipos de faltas y sus diferentes sanciones:

-Causar lesión constitutiva de delito por imprudencia leve: Multa de diez a treinta días. (Requiere denuncia del agraviado).

-Lo mismo pero cometidos con vehículos a motor: Idénticas penas a las que se añade la privación del derecho a conducir entre 90 y 365 días. (Requiere denuncia del agraviado).

-Lo mismo pero cometido con armas: Idénticas penas a las que se añade la privación del derecho a la tenencia de armas entre 90 y 365 días. (Requiere denuncia del agraviado).

-Causar daños intencionadamente cuyo importe no exceda de 400 euros: Localización permanente de 2 a 12 días o multa de 10 a 20 días.

-Causar daños en bienes protegidos intencionadamente cuyo importe no exceda de 400 euros: Localización permanente de 7 a 12 días, o multa de 15 a 20 días.

-Pintadas, destrozos o desperfectos en mobiliario urbano: Localización de 2 a 6 días o de 3 a 9 días de trabajo en beneficio a la comunidad.

-Perturbar levemente el orden en la audiencia de un juzgado, acto público, espectáculo deportivo o cultural, solemnidad o reunión numerosa: Localización permanente de 2 a 12 días o multa de 10 a 30 días.

-Faltar el respeto y consideración debida a la autoridad o sus agentes o desobedecerlos levemente al ejercer sus funciones: Multa de 10 a 60 días.

Infracciones leves (hasta 300 euros):

-Incumplimiento de la obligación de tener expedido el DNI. Ojo: La obligación es sólo de haberlo pedido o estar en trámite para obtenerlo, no de llevarlo cuando te lo pidan.

-La negativa a entregar la documentación personal cuando hubiere sido acordada su retirada o retención.

-Desobedecer los mandatos de la autoridad o de sus agentes. Pueden achacarte un delito o falta.

-Alterar la seguridad colectiva u originar desórdenes en las vías, espacios o establecimientos públicos. Ésto debe ser demostrado por la autoridad. No vale cualquier acto que ellos consideren desorden.

Infracciones graves (desde 300 euros hasta 30000 euros, son las más habituales):

-Convocar o realizar manifestaciones sin comunicarlo a la autoridad competente en los casos en los que sea necesario.



-La negativa de acceso o la obstaculización del ejercicio de las inspecciones o controles reglamentarios en fábricas, locales o establecimientos.
Estos dos primeros comportamientos pueden ser considerados hasta muy graves, teniendo en cuenta la entidad del riesgo producido o del perjuicio causado, o cuando supongan atentado contra la salubridad pública, hubieren alterado el funcionamiento de los servicios públicos, los transportes colectivos o la regularidad de los abastecimientos, o se hubieran producido con violencia o amenaza colectivas, constituyendo multas de 30000 a 600000 euros.
-Provocación de reacciones en el público que alteren o puedan alterar la seguridad ciudadana.
-Originar desórdenes graves en las vías, espacios o establecimientos públicos o causar daños graves a los bienes de uso público. Si el daño tuviera el carácter de delito o falta, la sanción iría por la vía penal.

DETENCIÓN Y RETENCIÓN

En caso de que la policía te requiera a acompañarles, debes exigir que te expliquen el motivo, que no pueden ser otros que:
1.-En caso de RETENCIÓN, para identificarte en dependencias próximas y por el tiempo estrictamente necesario para ello. En este caso no tienen derecho a hacerte ningún tipo de ficha, ni fotografía, y mucho menos hacerte desnudar y obligarte a hacer flexiones u otro tipo de registros corporales. En caso de que te obliguen puedes denunciarlo tanto penalmente, como públicamente.
2.-Cuando tengan motivos “racionalmente suficientes” para creer que hayas participado en la comisión de algún hecho delictivo o te hayas negado a identificarte (art. 492 L.E.Cr.).
3.-O bien cuando sea inminente la comisión del delito, se esté cometiendo o la persona esté fugada (art.492 L.E.Cr.). En estos casos la detención puede llevarla a cabo cualquier ciudadanx (art.490 L.E.Cr.). La detención debe practicarse en la forma que menos perjudique al/la detenidx en su persona, reputación y patrimonio (art.520. 1. L.E.Cr.). En el mismo momento de la detención deben informarte de forma comprensible de:
Tus derechos (art.520.2 L.E.Cr.): Las razones de la detención y especificar los hechos que se te imputan (art.17.3. Constitución y 520.2. L.E.Cr.). Según la pena que indique la ley para el supuesto delito por el que se te detiene, pueden darse tres casos:
1.-Que sea mayor de 6 años de cárcel, en cuyo caso permanecerás bajo custodia policial hasta tu presentación al juez.
2.-Que no supere los 6 años de cárcel. Entonces la policía tomará la identidad del/la detenidx, le dejará libre y entregará aquella al juez (art.493 L.E.Cr.). Sin embargo, puede no dejar libre al/la detenidx si por sus antecedentes o las circunstancias del hecho, se presuma que no vaya a comparecer ante el juez cuando sea llamadx. No obstante, mediante el pago de fianza podrá ponerse en libertad aún en aquel supuesto. (art.492 L.E.Cr.).
3.-En ningún caso podrá privarse de libertad al que se acuse de faltas, es decir, con penas leves (art.33.4 C.P.), salvo que no tenga domicilio conocido o no deposite en su caso la fianza suficiente. (art.495 L.E.Cr.).
Si no hay motivos para la detención, la policía puede tomar nota de su identidad y domicilio (art.493 L.E.Cr.), pero nada más. Tampoco cabe la privación de libertad en los casos recogidos en la Ley Orgánica de Protección de la Seguridad Ciudadana, siendo las más habituales:
-El consumo en lugares, establecimientos o transportes públicos, así como la tenencia ilícita, aunque no esté destinada al tráfico, de drogas.
-Desobedecer los mandatos de autoridades o sus agentes, cuando no constituya infracción penal.
-Originar desordenes graves en las vías, espacios o establecimientos públicos o causar daños

graves a los bienes de uso público, siempre que no constituya infracción penal.
-La celebración de reuniones en lugares de tránsito público o manifestaciones sin autorización.
-La celebración de espectáculos públicos o actividades recreativas careciendo de autorización.
Para saber si alguien está detenidx, se puede telefonear a las comisarías o cuartelillos de la policía, en que pueda parecer más lógico se halle el/la detenidx. Si esta gestión no diese resultado, se puede llamar por teléfono o presentarse en el Servicio de Asistencia al Detenido, del Colegio de Abogados cor respondiente, pues como es sabido, la policía ha de comunicar todas las detenciones a dicho servicio.



Detención ilegal: Cualquier otra detención o privación de libertad (retención), constituye delito, puesto que se realiza sin las mínimas garantías (art.163 C.P.). Así pues, es fundamental preguntar insistentemente si se estás detenidx o no y por qué para:
-En caso de estar detenidx saber a que atenerse, derechos...
-En el supuesto de que te pidan la documentación, preguntar qué delito o qué falta se quiere impedir, o la infracción que se quiere sancionar, pero sin negarte nunca a identificarte.
-En cualquier otro caso, exigir la puesta en libertad, pedir el Habeas Corpus y en todo caso denunciarlo posteriormente. Puede denunciarse judicialmente y debiera denunciarse públicamente (art.17.1 Constitución y art.489 L.E.Cr.).
-Si no tienes el DNI., u otro documento acreditativo, puedes acreditarte de forma oral, y sólo en caso de que esta no satisfaga a lxs policías te podrá retener (ver anteriormente). En caso de que alguna persona presencie una detención y esté interesadx, puede presentarse en la comisaría para ser informadx de como se encuentra el/la detenidx, el delito de que le acusan, cuando le tomarán declaración y el momento de pasar al juzgado. De hecho es conveniente en los casos de detención en manifestaciones, u otras acciones, el que alguien se preocupe por el estado del/la detenidx, incluso es posible verle, aunque normalmente nunca antes de la declaración. Después, se suele dejar visitar a lxs familiares, generalmente bajo vigilancia policial. Pueden permitir llevarle comida y bebidas en envases que no sean de cristal, saco de dormir, etc.
Si estás detenidx, han de entregarte una hoja informativa de tus derechos, la cual debes firmar, preferiblemente después de haberlos ejercitado, es entonces cuando la detención es formal para el/la detenidx.
Estancia en comisaría: El aislamiento que supone la propia estancia en comisaría, es siempre un factor que juega en contra de la persona detenida. Las Fuerzas de Seguridad del Estado son ahí omnipotentes y su acción no está sujeta en la práctica a control alguno. Romper las barreras de incomunicación entre las comisarías y el exterior, es lo más importante en estos casos. Para ello podemos hacer prevalecer una serie de derechos ciudadanos:



1.-Existe el derecho a elegir abogadx, si no se designa de oficio (art. 17.3. Constitución y 520.2c y 527 a L.E.Cr.).
2.-Existe el derecho de no declarar contra si mismx y a no declararse culpable (art. 24.2 Constitución y 520.2b L.E.Cr.). Y derecho a no declarar o a no contestar a alguna pregunta o a declarar sólo ante el Juez (art. 17.3 Constitución y 520.2a L.E.Cr.).
Puede ser importante no declarar en comisaría porque:
-No declarar da posibilidad de hablar directamente con el abogado, en entrevista reservada. Cabe denunciarlo si no te dejan.
-No declarar no es perjudicial para el desarrollo del proceso legal. Puede ser incluso beneficioso desde el punto de vista de la persona detenida.
-Hay más posibilidades de reflexionar sobre los acontecimientos y la actitud a seguir. Incluso es recomendable, pues así evitas que la policía pueda ejercer más presión sobre ti en los interrogatorios, y que eso afecte a tu declaración ante el juez.
-Además, así deberás pasar cuanto antes al juzgado y la "no declaración" podrá convertirse en una denuncia continuada del papel que cumple la detención policial y en especial de las condiciones de incomunicación. Todo esto es importante conocerlo, ya que sobre la persona detenida se ejerce todo tipo de presiones e incluso malos tratos, y se le amenaza con no ponerle a disposición judicial hasta que haya firmado la declaración. Cada unx debe juzgar si va a reconocer los hechos imputados o no, pero no declarar es un derecho. No hay nunca que contradecirse. Por consiguiente, para hacer valer ese derecho a no declarar, lo más seguro es responder con obstinación: "NO TENGO NADA QUE DECLARAR" (decir "no sé" o "he olvidado" es ya entrar en su juego). Recuerda que en comisaría todo está en contra tuya, y ellxs no tienen más poder que el de amenazarte y amedrentarte, pues el que va a decidir sobre tu situación es el juez y no la policía, colabores o no colabores con ellxs. No obstante tanto si declaras como si no ellxs tienen que comunicarte el hecho del que te acusan.
3.-En todo caso, el abogado debe estar presente en cualquier declaración o reconocimiento de identidad (art.520 L.E.Cr.). Sin embargo es práctica corriente la realización de interrogatorios sin el abogado, práctica que es delictiva (art.537 y 542 C.P.LECr). La persona detenida puede entrevistarse reservadamente con el abogado tras el término de la diligencia en que hubiera intervenido, aunque esto no cabe para lxs incomunicadxs (art. 520-6 y 527c L.E.Cr.). Además es importante hablar con el abogado tras la práctica de las diligencias policiales. Si no apareciese el abogado, puede negarse a que le practiquen cualquier reconocimiento de identidad, además de no declarar (art. 520-4 L.E.Cr.).
4.-La policía tiene la obligación de poner en conocimiento de la persona que desee el/la detenidx, el hecho de la detención y el lugar donde se encuentre (art. 520.2d y 527 L.E.Cr.). Igualmente podrá comunicarse, salvo que afecte al secreto del sumario, con un ministro de su religión, un médico privado y parientes o amigxs (art. 523 L.E.Cr.). Estos derechos no se reconocen para lxs incomunicadxs (art.527 L.E.Cr.). Si el/la detenidx resulta ser menor de 18 años y no se halla a su representante legal debe ponerse su detención en conocimiento del ministerio fiscal (art.520.3 L.E.Cr.), sin que, en ningún caso, pueda ser recluido un menor de 18 años en las prisiones ni en departamentos policiales de detención (art. 19 C.P.).
5.-Si estuvieras muy segurx de lo que quieres declarar puedes valerte de los siguientes derechos:
-Derecho a dictar la declaración (art 397 L.E.Cr.).
-Derecho a suspender la declaración y a descansar si la persona detenida hubiese perdido la serenidad (art.393 y 394 L.E.Cr.). La ley establece que las preguntas del interrogatorio deben ser directas y no tener ningún punto capcioso. (art. 389 L.E.Cr.).

-La persona detenida podrá leer la declaración y si no, la leerá el Secretario (art. 402 L.E.Cr.). Siempre que se declare algo hay que releer atentamente la declaración y hacerla rectificar si es preciso (aunque sea engorroso para todxs).
-En la declaración deben consignarse íntegramente las preguntas y respuestas.
-Derecho a declarar en la lengua del Estado que tú desees (art.3.1 y 2 Constitución).
-Derecho de lxs extranjerxs de ser asistidxs gratuitamente por intérprete y a que se comunique al consulado la detención y el lugar donde se encuentra (art. 520.2e y d L.E.Cr.).
6.-Duración de la detención. Antes de transcurridas 24 horas desde la detención, la policía debe comunicar esta al juez, incurriendo de lo contrario en delito (art. 187.1 C.P.). A veces ésta es una práctica que no se realiza, lo cual puede denunciarse. La detención no podrá durar más tiempo del estrictamente necesario para la realización de las averiguaciones tendentes al esclarecimiento de los hechos, y en todo caso, en 72 horas debe pasar a disposición del juez (art. 17.2 de la Constitución y 520.1 L.E.Cr.), el plazo puede prorrogarse incluso 2 días más, hasta un mínimo de 5 días.
7.-Condiciones durante la detención:
-Derecho a una alimentación y estancia dignas (siendo de aplicación analítica los art. 19, 21, 21 de la L.Org.Penitenciaria). Pueden denunciarse todas las deficiencias alimenticias, de higiene, de espacio y otras, así como las irregularidades relacionadas con los siguientes puntos:
a) Podrá procurarse con sus medios, las comodidades u ocupaciones que no comprometan su seguridad o la reserva del sumario y sean compatibles con el objeto de su detención y el régimen del establecimiento (art.522 L.E.Cr.). Ello no cabe para lxs incomunicadxs (art.524 L.E.Cr.).
b) No habrá medida extraordinaria de seguridad, tales como mantener esposadx al/la detenidx, salvo en caso de desobediencia, violencia o rebelión, o cuando haya intentado o hecho preparativos para fugarse. En todo caso, tales medidas durar el tiempo mínimo imprescindible (art.525 L.E.Cr.), y en todo caso no pueden ser inhumanas o degradantes. Todo lo anterior no rige para lxs incomunicadxs (art.527 L.E.Cr.).







EL REGISTRO DOMICILIARIO

La inviolabilidad del domicilio es un derecho reconocido en el art.18.2 de la Constitución. Por lo que se refiere a la práctica del registro domiciliario, suele hacerse o bien antes o durante una detención. Aunque no siempre que se produce un registro ha de haber alguna detención. Sólo tienen competencia en esta materia la policía nacional, guardia civil o policías autonómicas. Necesitan la autorización judicial o tu consentimiento, y si no tienen todo, tienes derecho a negarles la entrada en tu casa (art. 550 de L.E.Cr.). La llamada "patada en la puerta" es ilegal. En todo momento durante el registro deberá estar presente la persona, o en su ausencia dos testigos, los cuales no se podrán negar a colaborar con la policía. Además habrá otros dos testigos y el secretario judicial o, si así lo autoriza el juez, un funcionario de la policía judicial (art. 569 L.E.Cr.). Hay tres supuestos en que no es así:

1.-En caso de flagrante delito y persecución del presunto "delincuente" (art. 553 L.E.Cr.). Se considera "flagrante", y se permite la intervención policial siempre que sea precisa para impedir el agravamiento del delito.

2.-En caso de "estado de excepción y sitio".

3.-Por "delitos de terrorismo", en cuyo caso cabe registrar el domicilio donde se ocultase o refugiase la persona, sin necesidad de mandato judicial previo. Pero su utilización injustificada o abusiva es delito denunciable en los juzgados en base al art. 55.2 de la Constitución, en relación con el art.198 del C.Penal. Durante el registro deberá estar presente.

Algunas reglas prácticas:

A.-Controlar la hora.

B.-Exigir el mandato judicial, y comprobar:

-Que está remitido por el Juez de Instrucción y firmado. -que precise el motivo del registro.

-Que precise el nombre y dirección de la persona a "visitar".

-Comprobar la identidad de todas las personas intervinientes.

C.-Procurarse testigos del registro (llamar a vecinxs...). Recuerda que es OBLIGATORIA la presencia de lxs testigos. Si no se consiguen testigos puedes negarte al registro.

D.-Exigir la presencia y acreditación del Secretario judicial o en su defecto el funcionario de la policía judicial autorizado por el juez.

E.-No dejar entrar si estas condiciones no se cumplen.

F.-Vigilar el registro y todo lo que se llevan, y que conste en el acta la relación exacta y numerada de todo lo que se llevan por mínimo que parezca.
G.-En caso de detectar irregularidades hacerlo constar al firmar el acta por escrito, y denunciarlo ante el juez.

MALOS TRATOS Y TORTURAS

Es importante la denuncia de todas estas prácticas, aunque en la mayoría de los casos estas denuncias suelen ir acompañadas por otra denuncia por parte de la policía acusándote de agresiones o de resistencia a la autoridad, por ello es importante que puedas aportar pruebas.
-Incurre en delito la autoridad o funcionario público que, abusando de su cargo, y con el fin de obtener una confesión o información de cualquier persona, la sometiere a condiciones o procedimientos que por su naturaleza, duración u otras circunstancias, le supongan sufrimientos físicos o mentales, la supresión o disminución de sus facultades de conocimiento, discernimiento o decisión, o que de cualquier otro modo atenten contra su integridad moral (art.174.1 C.Penal).
-Incurre en delito el funcionario o autoridad que, a sabiendas, impida a una persona el ejercicio de otros derechos cívicos reconocidos por la Constitución y las leyes (art. 542 C.Penal). (ver anteriormente los derechos).
-Igualmente la autoridad o funcionario que, faltando a los debe res de su cargo, permitiere que otras personas ejecuten los hechos. (art.176 C.Penal).
Es fundamental a la hora de denunciar:
-Ser reconocidx por el/la médicx forense o el de la comisaría u otrx dependiente de la administración pública (art.520-2f L.E.Cr.).
-Fijarse en el mayor número de detalles sobre la identidad de lxs policías, lugares a donde se es llevadx, horario de la detención, etc.
-Denunciar cualquier clase de malos tratos, señalando ante el abogado a lxs responsables que estén presentes.
-En caso de cualquier irregularidad pedir el Habeas Corpus.
-Igualmente, si han existido irregularidades, antes de firmar la declaración y en presencia del abogado, solicitar ver la documentación de lxs policías, para ver si sus números coinciden con los que aparecen en el acta. Tienen obligación de mostrarla.
-Pedir la presencia del médicx si existe cualquier maltrato físico o psíquico o se está bajo el síndrome de abstinencia. Si se niega este derecho hacerlo constar en la declaración, en presencia del abogado.
-Si se es trasladado desde una comisaría lejana al lugar de los hechos, pedir el Habeas Corpus de forma inmediata.
-Si en un traslado a un hospital se es esposadx a la cama, denunciarlo, pues esta práctica, aunque es legal, sólo debe practicarse en casos de extrema peligrosidad del/a reclusx, debiendo motivar expresamente esta medida.
Recuerda que sólo en supuestos de DELITO GRAVE, ante la fuga de un/a presuntx delincuente que huye, debe utilizar el arma de fuego la policía, y disparando ÚNICAMENTE AL AIRE O AL SUELO, con objeto EXCLUSIVAMENTE intimidatorio, previas las advertencias de que se entregue, teniendo previamente la certeza de que con tales disparos no pueda lesionar a otras personas, y la detención no pudiera lograrse de otro modo. Todos los demás casos son denunciables.
Cualquier persona que sufra o presencie presuntos malos tratos, puede presentar una denuncia en el juzgado de guardia, y enviar una carta en la que consten los datos personales y detalles de lo ocurrido al Defensor del Pueblo (28071 Madrid).

HABEAS CORPUS

El Habeas Corpus es un procedimiento de puesta a disposición judicial en caso de detención ilegal, abarcando también los casos en que no se hayan respetado los derechos de lxs detenidxs (art. 1 y 3 de Ley Org. 6/84 sobre Habeas Corpus). Cuando la acusación es de pertenecer a bandas armadas, se deberá solicitar al Juzgado Central de Instrucción (L.O. 4/88). La concesión del Habeas Corpus, supone la puesta a disposición inmediata ante el juez:

-Cuando en la detención no concurran los supuestos legales, o no se hayan cumplido las formalidades prevenidas y requisitos exigidos por las Leyes.

-De las personas que estuvieran por plazo superior al señalado en las Leyes si transcurrido el mismo no fuesen puestas en libertad o entregadas al Juez más próximo al lugar de la detención.

-De las personas que estando privadas de libertad no se les respeten los derechos que la Constitución y las Leyes les garantizan.

¿Quien puede solicitarlo?: Toda persona detenida, o su cónyuge o similar así como padre/madre, hijxs, hermanxs, cuando en la detención no se hayan cumplido los requisitos legales o no se respeten los derechos que le corresponden (art. 1 y 3 ley Org. 6/84 del 24 de mayo sobre Habeas Corpus). Se solicita mediante escrito o compareciendo ante el juez, detallando: -nombre y circunstancias personales del solicitante y de la persona para la que se solicita. Por lo tanto, es muy importante que las personas no detenidas y que se interesen por la situación del/la detenidx, lo soliciten en caso necesario. -lugar donde esté detenidx y otras circunstancias. -motivo de la solicitud, que puede ser cualquiera de las antes mencionadas. Es interesante solicitarlo pues en ocasiones reduce considerablemente la estancia en comisaría en especial cuando te has negado a declarar en Comisaría No es necesaria la intervención de abogado ni de Procurador, y la autoridad está obligada a poner inmediatamente en conocimiento del Juez competente la solicitud. Una vez solicitado el Habeas Corpus, el juez ve si hay motivos para que prospere, y si los hay, ordena a la policía que inmediatamente traiga al/la detenidx ante él. También puede el juez presentarse en la comisaría o lugar de detención, tomar declaración al/la detenidx, a lxs policías y testigos, y decidir cualquiera de estas tres medidas:

a) Dejar en libertad al/la detenidx si lo fue ilegalmente.

b) Acordar que continue detenidx, pero en otra dependencia policial o bajo otrxs agentes.

c) Que quede a disposición judicial. Si ha existido delito por parte de la policía, el juez iniciará diligencias contra lxs funcionarixs policiales. Si por parte del/la detenidx ha habido simulación o denuncia falsa, se abrirán diligencias contra él/ella, o contra quien inicie el procedimiento.

DERECHO DE DEFENSA Y JUSTICIA GRATUITA

1.- El/la acusadx de un acto delictivo tiene derecho de defensa desde que se le comunique dicha acusación, bien porque se le aplique cualquier otra medida cautelar, o se haya acordado el procesamiento (art.118 L.E.Cr.).

2.- Se reconocerá el derecho de asistencia jurídica gratuita a aquellas personas físicas cuyos recursos e ingresos económicos, por unidad familiar, no superen el doble del salario mínimo interprofesional vigente en el momento de efectuar la solicitud. En caso de trabajo de lxs dos conyuges, e hijxs, el máximo de renta conjunta no puede superar el triple del S.M.I. No es necesario que el/la detenidx o presx acredite previamente carecer de recursos (art.123 y 126 L.E.Cr.).

3.- La circunstancia de ser propietarix de la vivienda en que resida, no constituirá por sí misma obstáculo para este derecho.

4.- Este Derecho implica:

-Tener un abogado y/o procurador de oficio si necesitara personarse como acusación particular.

-Asesoramiento y orientación previos al proceso.
-Asistencia de abogadx al/la detenidx o presx en cualquier diligencia policial, o en su primera comparecencia ante un órgano jurisdiccional.
-Exencia del pago de depósitos necesarios para la interposición de recursos.
-Asistencia pericial gratuita en el proceso a cargo del personal técnico adscrito al órgano jurisdiccional.
-Obtención gratuita de copias, testimonios, instrumentos y actas notariales.
5.- La declaración de justicia gratuita se solicitará ante el juez que conoce la causa (art.128 L.E.Cr.). Es urgente contactar con el/la abogadx que llevá la causa, si se quiere recurrir, pues pasados cinco días desde la notificación de la sentencia, ésta es firme y no se puede recurrir.



CÓMO REALIZAR UNA DENUNCIA

-La denuncia puede ser oral o escrita (art.265 L.E.Cr.). Cabe hacerla personalmente o a través de un/a tercerx con poder especial (art.265 L.E.Cr.). En todo caso debe ser firmada y si no sabe, la firmaría otra persona a su ruego (art.266 y 267 de L.E.Cr.).
-En la denuncia deberá constar todas las noticias que tenga el/la denunciante sobre el hecho denunciado y sus circunstancias. Por ejemplo: datos de lxs autorxs, de testigos, del lugar y hora, etc. (art.267 L.E.Cr.).
-Puede presentarse ante el juzgado de instrucción más cercano (también ante la policía, pero puede presentar dificultades) y si es posible por escrito, a fin de evitar tardanzas e incomodidades.
-Guardar el resguardo que acredite la presentación de la denuncia (art.268 L.E.Cr.). La diferencia entre denuncia y querella está en que con la denuncia sólo se pone en conocimiento del juez unos hechos sin que el denunciante pueda solicitar ningún tipo de práctica de pruebas. En cambio, con la querella el/la querellante se persona en la causa penal, por lo que tiene derecho a pedir la práctica de las pruebas que crea necesarias. En la querella es obligatoria la asistencia de abogado y procurador, si bien puede solicitarse justicia gratuita.



FIANZAS Y LIBERTAD PROVISIONAL

El Juez, cuando exista riesgo de fuga, o a solicitud del Ministerio Fiscal o de alguna parte acusadora podrá decretar la prisión o libertad provisional de quien estuviera en libertad, o gravar las condiciones de la que estuviera ya acordada. La prisión provisional viene recogida en la L.E.Cr. en los artículos 502-519. Para decretar la prisión provisional (art.503 L.E.Cr.) será necesario:
-La existencia de un hecho que presente los caracteres de delito.
-Que tenga señalado pena superior a la pena de 6 meses a 6 años o que el Juez considere necesaria la prisión provisional por los antecedentes del/la imputadx, las circunstancias del hecho, la alarma social o la frecuencia con la que se cometan hechos análogos. El Juez podrá según su criterio, dejarla sin efecto, si las circunstancias hubieran variado. -que aparezcan motivos suficientes para creer responsable del delito a la persona en cuestión.
-Si el/la inculpadx no hubiera comparecido, sin motivo legítimo ante el Juez, éste podrá decretar la prisión provisional. El/la retenidx en prisión provisional tiene derecho a:
1.-Que su caso sea atendido de forma prioritaria.
2.-El Juez o Ministerio Fiscal tendrá la responsabilidad de que la prisión no se prolongue más de lo necesario.

La prisión provisional no durará más de:
-3 meses para penas de 1 mes a 6 meses.
-1 año para penas de 6 meses y un día a 6 años.
-2 años cuando la pena sea superior (aunque puede darse el caso que se prolongue hasta 4 años).
-Si ya ha sido condenadx y está recurrido: hasta la mitad de la pena a que ha sido condenadx.

Para determinar la fianza (531L.E.Cr.), se tomará en cuenta:
-La naturaleza del delito.
-El estado social y antecedentes del/la procesadx.
-Y otras circunstancias que puedan suponer mayor interés para comparecer ante el Juez. Desde luego es muy conveniente que alguien comparezca ante el juez, para hacerle ver toda suerte de circunstancias de la persona detenida, aunque a veces es preferible pedirle Audiencia días más tarde en que está con menos trabajo.

En cuanto a la devolución de la fianza, ésta se hace:
-Cuando el/la fiador/a lo pidiera, presentando ante el Juez al/la procesadx.
-Cuando éstx ingrese en prisión.
-Cuando se dicta Auto firme de sobreseimiento o sentencia firme absolutoria o cuando siendo condenatoria se presentase el reo para cumplir condena.
-Por muerte del/la procesadx estando pendiente la causa.

Los autos de prisión y libertad provisional y de fianza, serán reformables durante todo el curso de la causa. Por lo tanto, el/la imputadx podrá ser presx y puesto en libertad cuantas veces deseen. A partir de que el Juez decida la prisión del/la detenidx, se debe solicitar el nombramiento de abogadx de oficio, o particular para que se persone en la causa, solicite las pruebas oportunas y, en su momento, defienda al/la acusadx en el acto del Juicio.

EXTRANJERXS

Derechos de los extranjeros en España: A efectos de ejercer derechos como el de manifestación, los extranjeros constituyen una segunda categoría de personas ya que el ordenamiento jurídico prevé medidas especiales que no son aplicables a los ciudadanos nacionales, como la expulsión. El motivo de que se incluya este apartado es que cada vez es más frecuente la presencia de activistas migrantes en las luchas. Este apartado se centrará en el extranjero como sujeto activo en las

luchas y no en otros aspectos del régimen de extranjería.



Los derechos de cualquier inmigrante son los siguientes: documentación, libertad de circulación, tutela judicial efectiva, asistencia sanitaria igual que lxs españolxs únicamente los menores de 18 años, teniendo derecho también en caso de urgencias, embarazo, parto y posparto, enseñanza básica, prestaciones básicas de la Seguridad Social y Servicios Sociales, y asistencia jurídica gratuita en procedimientos de asilo, expulsión y denegación de entrada, si carece de recursos económicos. Estando regularizadxs tendrán derechos en idénticas condiciones que los españoles en a la hora de recibir Asistencia jurídica gratuita, sindicarse y hacer huelga, reunirse, manifestarse y asociarse, así como en recibir prestaciones de la Seguridad Social y Servicios Sociales, como a la hora de recibir el derecho a la educación no obligatoria que deseen. Tendrán posibilidad de sufragio en elecciones municipales atendiendo a criterios de reprocidad, derecho a reagrupar a la Familia con limitaciones, derecho a trabajo pero con límites de acceso a la función pública, y en caso de estar empadronadxs asistencia sanitaria igual que lxs españolxs.

¿Qué me puede pasar en la entrada de la frontera?: Según el tratado de Schengen existe libre circulación entre los países firmantes, desapareciendo así las llamadas fronteras interiores. Sin embargo por regla general contiene excepciones. Cuando las razones de orden público así lo exijan, se puede suspender temporalmente el Tratado, con comunicación previa al resto de miembros, y restablecer el control en dichos puestos fronterizos. Contra esta medida se puede interponer un recurso contencioso administrativo por vulneración de derechos fundamentales. La efectividad de este recurso quedará limitado por el tiempo, ya que será resuelto con posterioridad, ya que será resuelto con posterioridad al acontecimiento que propició tu retención en frontera. Entre lxs extranjerxs la L.O 14/2003 distingue entre lxs que han regularizado su situación y lxs que no. Lxs primerxs son sujetos con derechos semejantes a lxs nacionales (aunque nunca iguales) y lxs segundxs carecen de derechos básicos como el de reunión, manifestación o asociación, entre otros. La diferencia entre un/a nacional o extranjerx regularizadx y otrx que no lo está es importante a efectos administrativos y penales.

A efectos administrativos: expulsión o multa. La ley dice que son infracciones graves:

-Encontrarse irregularmente en territorio español, por no haber obtenido la prórroga de estancia, carecer de autorización de residencia o tener caducada más de 3 meses la mencionada autorización, y siempre que el/la interesadx no hubiere solicitado la renovación de la misma en el plazo previsto reglamentariamente.

-La participación por el/la extranjerx en la realización de actividades contrarias al orden público previstas como graves en la Ley Orgánica 1/1992, de 21 de Febrero, sobre Protección de la Seguridad Ciudadana. Art. 57. Expulsión del territorio.

Cuando lxs infractorxs sean extranjerxs y realicen conductas de lxs tipificadas como muy graves,

o conductas graves, podrá aplicarse en lugar de la sanción de multa la expulsión del territorio español, previa la tramitación del correspondiente expediente administrativo. Lo que se supone que es la regla general, la multa, se convierte en la excepción. Así la medida de expulsión será aplicada de forma prioritaria en todos los casos.
¿Qué sucede cuando un/a extranjerx que no tenga regularizada su situación es requeridx por las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado?: Al/a extranjerx que no tenga regularizada su situación y le sea requerida su identificación por la Policía Nacional o Guardia Civil, será detenidx (no más de 72 horas) y trasladadx a sus dependencias, en las que se les abrirá el correspondiente expediente de expulsión.
El/la extranjerx tendrá derecho a un/a intérprete y un/a abogadx de oficio (y a los demás derechos que le corresponden como a cualquier detenidx), que le asistirá en la notificación del acto de expulsión. Es fundamental que el/la extranjerx se quede con el nombre y teléfono del /la abogadx, ya que hay 48 horas para recurrir la orden de expulsión y se pueden aportar documentos que demuestren lo innecesario de esa medida.
En algunos casos puede que le retiren el pasaporte o le obliguen a firmar cada cierto tiempo en comisaría. Por ello es conveniente que nunca lleve el pasaporte encima, o al menos el original. Por supuesto nuca hay que ir a firmar a comisaría porque normalmente en una de dichas comparecencias le notificarán la expulsión y será inmediatamente deportadx.
Cuando no tiene autorización de residencia y no tiene domicilio en España, ni familiares, ni arraigo puede ser solicitada (por la Autoridad Gubernativa) ante el juez de Instrucción su ingreso en un Centro de Internamiento de Extranjerxs (Algeciras, Málaga, Madrid, Barcelona, Valencia), mientras se tramita la expulsión.
Muchas veces aunque tenga arraigo y familiares son incesadxs en estos centros. Solamente podrá permanecer aquí un máximo de 40 días, pasado el cuál habrá sido puestx en libertad o expulsadx. Si en 6 meses no es notificada la resolución de expulsión el procedimiento caduca, lo cual no quiere decir que no le puedan abrir otra posteriormente.
¿En todos los casos es deportado un/a extranjerx que tiene firme una expulsión?: No siempre son deportadxs, hace falta que el país de origen lx reconozca y acepte. Normalmente el Estado español firma acuerdos estable o puntuales con terceros países para devolver a sus nacionales (Chile, Colombia, Bulgaria, Marruecos, Ecuador, Letonia, Lituania, Nigeria, Polonia, por ejemplo) pero en otros muchos casos lxs extranjerxs se quedan aquí, produciéndose la muerte civil de dicha persona, ya que no podrá acceder a un puesto de trabajo ni regularizar su situación. Esa persona no existe.
Aunque la ley contempla que la multa administrativa será utilizada con preferencia a la expulsión en la práctica ocurre al revés. Normalmente se aplica a lxs extranjerxs regularizadxs o comunitarixs en cuestiones de orden público del artículo 23 de la Ley Corchera apartados a), c) y m) (manifestaciones no comunicadas, desordenes graves en la vía pública, causar daños en bienes de uso público, etc…). El procedimiento es el mismx que para cualquier ciudadanx autoctonx.
A efectos penales lxs extranjerxs en situación irregular pueden ser también expulsadxs.
Si es condenadx a penas privativas de libertad inferiores a 6 años serán sustituidas por la expulsión como regla general, según el artículo 89 del Código Penal. Esto puede producirse por un delito de desórdenes públicos, atentado a la autoridad, desobediencia, entre otros.
Si es condenadx a penas superiores a 6 años una vez que cumpla las ¾ partes de la condena será expulsadx del territorio, conforme al artículo 89 C.P. El/la extranjerx no podrá regresar en un plazo de 10 años, y en todo caso, mientras se haya prescrito la pena.
En ambos casos el/la extranjerx pierde la oportunidad de regularizar su situación.

ASAMBLEARISMO

La ocupación ya sea como vivienda ya sea como centro social, suele ser un proyecto colectivo. Puedes ocupar en solitario pero siempre es menos precario, menos seguro y menos interesante la ocupación en colectivo. Para cualquier proyecto que requiera la colaboración de un grupo de personas, su trabajo en comunidad y su convivencia, son necesarias las reuniones periódicas de los individuos implicados. En estas reuniones hay que tratar temas que afectan a todos los integrantes del grupo y hay que tomar decisiones. Son las asambleas.
Las asambleas en un momento dado pueden tener mucho de moda y de buena prensa y no tienen por que ser necesariamente horizontales o democráticas. Una asamblea horizontal seria una asamblea en la que no hubiera cargos, al menos no cargos fijos, y en la que todos los individuos participaran por igual de las decisiones, lo cual depende mucho de la buena voluntad, la madurez y el interés de los integrantes de la misma.

ASAMBLEAS EFECTIVAS

En las asambleas tratamos como se organiza el trabajo necesario, que tareas son prioritarias, se realizan propuestas y se debate sobre la conveniencia de las mismas. Para que una asamblea no se vaya demasiado por las ramas es necesario poner un orden del del día consensuado por todos los participantes. Algunos integrantes de la asamblea pueden llevar una propuesta del orden del día que luego se puede modificar o ampliar para que los temas que se vayan a tratar sean decididos de mutuo acuerdo. Este orden del del día deberá contener, además de los temas que se juzguen prioritarios para el funcionamiento del espacio ocupado, un punto en el que se pueda informar a los presentes de cualquier acontecimiento que afecte al colectivo (información), así como un punto en el que cualquiera pueda presentar sus propuestas para el espacio (propuestas). Otros puntos que siempre van a aparecer en una asamblea de ocupas van a ser el mantenimiento del espacio y las obras a realizar.
Una vez que se establece un orden del día, este puede ser más o menos flexible. Hay que ser estricto, respecto del orden del día para que el debate no se vaya demasiado por las ramas y como consecuencia no se traten o concreten puntosimportantes o sobre los que hay que tomar decisio-



nes. Una asamblea más flexible permitirá que en cualquier momento se pudiesen añadir puntos a tratar, y de esta forma evitar que nadie se marchase insatisfecho de la asamblea por no haber podido tratar algún tema que no apareciese recogido en el orden del día.
Las asambleas corren siempre el riesgo de convertirse en torpes aparatos burocratizados. Esto sucede cuando el funcionamiento de una asamblea se hace especialmente estricto, recomendamos por ello ser flexibles. También puede ocurrir que cualquier cosa que se vaya a hacer y que tenga relación con el espacio o con el colectivo que lo gestiona tenga que pasar por asamblea. Si tenemos que pasar por la asamblea hasta para cambiar una bombilla esto es a todas luces desincentivador. Hay montones de cosas que se tratan en una asamblea y que se pueden resolver fuera de la misma, sirviendo solo para entorpecer y aburrir a los presentes. Los temas esencialmente técnicos o prácticos que no requieran la atención de toda la asamblea pueden y deben resolverse fuera de la misma para no ralentizarla.
Es conveniente hacer grupos de trabajo para determinadas tareas y así liberar de trabajo a la asamblea. Estos grupos de trabajo dependerán de las necesidades del colectivo y de las actividades que se lleven a cabo en el espacio. Puede haber por ejemplo un par de personas que se encarguen de recoger la información de las actividades que se realizan en el espacio y darles difusión, ya sea por Internet o mediante carteles. Si en el espacio ocupado se proyecta cine, puede haber un grupo de personas que se encarguen de hacer los ciclos, cuidar el video o el proyector, etc. Si hay una biblioteca un grupo de trabajo puede encargarse del cuidado de los libros, de que se respete el orden en el espacio, hacer inventario, prestar libros o cambiarlos, etc. Todo esto para que las asambleas funcionen de la forma más dinámica posible y contagien de este dinamismo a los espacios ocupados.
De igual forma que pueden existir grupos de trabajo en torno a una asamblea, algunos integrantes de la misma pueden asumir responsabilidades a titulo individual. Estas responsabilidades pueden tener una mayor o menor importancia. Por ejemplo, suele ser necesaria la existencia de un tesorero, lo cual es un cargo dentro de la asamblea. En este caso será conveniente que dicho cargo o responsabilidad fuera rotativo, tanto para no abusar de la buena voluntad de determinadas personas como para evitar que estas mismas personas adquiriesen mayor relevancia o poder que los demás.

DEBATES Y MODERADORES

En pro de una asamblea más practica y funcional se pueden coartar debates con mayor o menor contenido ideológico. Estos debates, que surgen a menudo, ralentizan la asamblea y pueden desviar la atención o incluso impedir que se traten temas más prácticos. Algunas personas pueden juzgar estos debates estériles e intentar abortarlos en cuanto surgen. Para que una asamblea sea efectiva en la gestión de un espacio es fundamental que sea práctica, que no se pierda en debates eternos y que se traten los puntos que se han decidido tratar previamente. Por otro lado si coartamos el debate y no contamos con otro espacio donde plantearlo, estaremos empobreciendo ideológicamente a la asamblea, dado que impediremos que se replanteen temas y que nos cuestionemos nuestra vida y nuestro trabajo dentro del colectivo y del espacio. Una solución para esta contradicción podría ser que se realizaran asambleas extraordinarias en las que se debatieran los puntos conflictivos o que el grupo juzgase que deben debatirse en profundidad, o que se contase con un tiempo dentro de la asamblea para debates concretos.
Cuando un debate es espinoso es conveniente prepararlo bien, tener claros los puntos que dentro de esa cuestión deben tratarse. No es mala idea llevar textos previamente escritos, ya sea por un individuo o por parte del grupo con una posición en común lo que ayudará a clarificar las ideas.

Puede ser conveniente, tanto en las asambleas más funcionales como en las dedicadas al debate, la presencia de un moderador. Si todos los integrantes de una asamblea se tratan con respeto y madurez quizá no haga falta, pero, como esto no es lo más común a menudo es necesario que desde el principio o en un momento dado de la asamblea se elija un moderador. Este moderador debe vigilar por que se respete el orden del día, llamar la atención al que se salga de madre y vigilar por que todo el mundo tenga la oportunidad de plantear sus inquietudes exigiendo que las personas que hablen no se pisen unas a otras, cortando las intervenciones excesivamente largas o los desvaríos de algunos miembros de la asamblea. Generalmente, si se decide tener un moderador en la asamblea, y especialmente si se trata de un debate, este no deberá poder participar del mismo, ya que al ser moderador y al mismo tiempo implicarse en el debate tiene muchas más oportunidades de expresar sus ideas que los demás. Si se trata de un debate especialmente conflictivo será necesario que el moderador además fuera lo más neutral posible, que no se decantara claramente por ninguna de las opciones o que tuviera la madurez suficiente para dejar sus opiniones al margen y



vigilar simple y llanamente por el buen desenvolvimiento del debate. En caso extremo, esencialmente cuando hay un debate, cuando todo el mundo quiere hablar, y comúnmente sucede que todo el mundo quiere hablar a la vez, se puede hacer una lista y apuntar los turnos de palabra.

Los turnos de palabra tienen la ventaja de que todo el mundo va a poder hablar. También tiene la desventaja de que cuando una persona quiera responder a otra inmediatamente no va ha poder hacerlo, y que cuando tenga el turno de palabra quizá lo que quería decir este ya fuera de contexto. En algunas ocasiones se decide que se pueden saltar los turnos de palabra, por ejemplo cuando alguien hace referencia directa a otra persona o alguien quiere responder a lo que otro ha expuesto previamente. Con esto corremos el riesgo de que haya unos que hablen más que otros y que algunas personas, a pesar de haber pedido la palabra antes, tarden más en poder exponer su opinión. En cualquier caso, y para evitar susceptibilidades, es conveniente tratar, antes de empezar un debate, como este se va ha llevar a cabo, si se va a tomar el turno de palabra, si se va ha permitir que una persona responda a otra que acaba de hablar, etc.

EL CONSENSO

Las decisiones que se tomen en asamblea pueden serlo por mayoría o por consenso. Si tomamos las decisiones por mayoría asumimos que una parte de la asamblea va a estar disconforme e incomoda. Alcanzar el consenso puede ser más o menos difícil. Depende de lo conflictivo del tema.

No existe ninguna formula mágica para llegar al consenso y puede suceder que grupos de personas o individuos se enquisten en posiciones enfrentadas y el consenso sea imposible. En este caso

es necesario que impere la sensatez y que ambas posturas cedan. Lo ideal sería que una posición consiguiera ver la parte de razón que tiene la otra y viceversa y a partir de ahí llegar a un acuerdo. Si somos incapaces de realizar esto y el tema es muy importante para los implicados, inevitablemente, más tarde o más temprano, una de las posiciones acabará abandonando el colectivo.
Si el consenso no se puede alcanzar por una persona o por una postura totalmente minoritaria dentro del colectivo y después de muchos debates sigue sin llegarse a un acuerdo, esta en la mano de esta persona o personas el tener la suficiente madurez para evitar el enquistamiento de un conflicto, el desgaste de los presentes e impedir la toma de decisiones de la asamblea. Si una asamblea que gestiona un espacio no puede tomar decisiones se convierte en inútil.



COSAS CON LAS QUE HAY QUE TENER CUIDADO EN UNA ASAMBLEA

La realización de asambleas conlleva no pocos riesgos. Hay que tener especialmente en cuenta los frenos que nosotros mismos ponemos para que una asamblea sea dinámica y efectiva.
Para no entorpecer la dinámica de una asamblea debemos evitar en la medida de lo posible repetir lo que ya hemos dicho antes. Por mucho que repitamos algo no vamos a tener más razón y lo único que vamos a hacer es desgastar a los demás. De igual forma deberemos evitar repetir lo que un compañero ha dicho, podemos simplemente afirmar que estamos más o menos de acuerdo con lo que alguien ha dicho, no es necesario repetirlo cambiando las palabras de orden.
En cualquier asamblea hay personas que hablan más que los demás o que tienen más influencia a la hora de tomar decisiones o de que sus propuestas sean aceptadas. Esto suele ocurrir con las personas que llevan más tiempo en el espacio o que dedican más tiempo a trabajar para el colectivo. Sucede en estos casos que se crea una meritocracia, una jerarquía, más o menos encubierta y más o menos involuntaria, en lugares donde se supone que las decisiones se toman de forma horizontal. Si nadie es más que nadie, nadie es más que nadie, y debemos dar la oportunidad a todo el mundo de que se exprese y participe de las decisiones por igual. De igual forma sucede con las personas que tienen más experiencia en asambleas, mayor formación o mayor facilidad de palabra que la mayoría. Ninguno de estos supuestos otorga el derecho a nadie a que sus opiniones primen por encima de las de los demás. Nos referimos a esas personas que en una asamblea hablan más que nadie, que interrumpen constantemente o que ridiculizan las opiniones de los demás. Si esta persona es lo suficientemente madura deberá darse cuenta por si mismo de lo que hace y reprimirse un poco dentro de la asamblea. Si la persona no se da cuenta por si misma o no quiere darse cuenta, el resto de la asamblea deberá hacerle saber lo negativo de su actitud.
También puede suceder lo contrario, una persona que acabe de aterrizar en un lugar que impida tomar decisiones al grupo y que entorpezca los debates tomando posiciones inflexibles y enfrentadas a todos los demás. Esta posición es bastante egoísta e insensata y puede llevar al mosqueo generalizado del resto de la asamblea, así que no es conveniente para nadie.

En cualquier asamblea hay que cuidar mínimamente las formas. Es fundamental no tener actitudes agresivas o intimidatorias y cuidar el tono de voz. Cuando nos expresamos de forma agresiva en una asamblea, bien por que es nuestra forma de hablar, bien por que nos sentimos más seguros de nosotros mismos que los demás, estamos dificultando que las personas más tímidas puedan incorporarse a los debates. Estas actitudes deberán erradicarse por completo de una asamblea para que su desarrollo fuera realmente horizontal.

GUÍA BÁSICA PARA HACER ASAMBLEAS

Lo de como hacer asambleas eficaces es una de las preguntas del millón (de Euros). Depende, entre otras cosas del numero de integrantes, del nivel de cultura asamblearia de los presentes e incluso de la distribución física del lugar de reunión. Un consejo bueno es que se debe tomar acta siempre y que en caso de necesidad se erija la figura de moderador. El moderador va a tener cierto poder y para limitarlo es bueno que el moderador no intervenga en las discusiones (no hable para argumentar). Otro tema es ir aprendiendo que intervenciones aportan argumentos, tratar de que todo el mundo hable (ruedas de opinión), tratar de que halla un buen ambiente grupal (esto es crucial) y mas.

La asamblea es un proceso vivo y como tal hacer una buena asamblea es más un arte que una ciencia. Una cosa interesante es desarrollar el propia conocimiento del proceso asambleario a través de entre otras cosas, saber valorar la calidad de una asamblea: La calidad se mide tanto por la eficacia de la que hablas (que los acuerdos se lleven a cabo), como el respeto a la gente que habla, que la gente se sienta identificada, que se aporten todos los argumentos significativos, etc.

Mi consejo para una buena asamblea es realizar al principio de la misma el orden del día. Hay que tener en cuenta la finalidad de cada punto: informativo, decisorio, de análisis,... Tener claro que es lo que se pretende con un punto dado es muy importante para acercarse a la denominada "eficacia". Por ultimo comento que la eficacia es enemiga de lo espontáneo, de hecho las milicias durante la guerra se convirtieron en ejercito en nombre de la "eficacia". En lo espontáneo esta la vida así que no te obsesiones con la eficacia, que mejor se la dejamos a los autoritarios...

IDEAS PARA QUE TE DESENVUELVAS EN ASAMBLEA

1.- Ten algo que decir. Prepárate para la asamblea. Antes de ir a una asamblea repásate el orden del día, estudia el tema, coméntalo con la gente y adopta una postura. Si tienes alguna inquietud, propon tu tema en el orden del día. Ten en cuenta que has de estar dispuesto a ser el primero en llevar adelante aquello que propongas.

2.- Dilo. No te cortes. Exponlo de forma clara y concisa tu punto de vista: sobre tu opinión y ante lo que digan los demás. Es muy importante que aprendas a expresarte libremente.

3.- Cálmate y escucha a los demás. Una vez hayas expuesto tus argumentos reflexiona sobre las ideas que expongan otros miembros de la asamblea.

4.- Llega a la mejor solución. Llegado a este punto puedes iniciar un proceso de diálogo en el que se perfila el acuerdo que se va a tomar, y que se supone va a contentar -más o menos- a todos los que asisten. Busca siempre el interés común

5.- Adquiere un compromiso y cúmplelo. Esto es importantísimo. Sin compromiso y cumplimiento, la asamblea es charla vacía. Procura que en la asamblea se tomen pocos acuerdos, pero que los que se tomen sean llevados a cabo.

6.- Hay situaciones de mucha radicalidad en las que se constituye la Asamblea Permanente: el grupo en conflicto ocupa un local, se constituye en asamblea y desde allí recibe noticias, toma acuerdos y lanza las consignas, pero esta es una situación muy rara y apasionada.



SISTEMA DE TRANCAS APUNTALAMIENTOS Y REFUERZOS PARA PUERTAS Y VENTANAS

En este articulo damos ideas de cómo hacer mas fuertes puertas y ventanas, de esta manera podemos hacer chapes difíciles de franquear para la policía u otros agresores externos, y por tanto desalojos y ataques mas costosos, con la estrategia de conseguir así mas tiempo para reaccionar y preparar la defensa desde dentro, ya que lo habitual es que las puertas caigan rápido, o entren por las ventanas sin previo aviso pillando a lxs activistas durmiendo.
Advertimos que todos estos métodos por si solos no garantizan nada, y que son simplemente complementarios para realizar una buena estrategia de resistencia en la cual se hagan turnos de vigilancia permanentemente mientras el espacio este en amenaza. En el caso de ser una amenaza de desalojo policial esto puede conllevar permanencias de varios meses y tiene serias repercusiones legales, por lo que antes de meterte en tarea plantéate hasta donde estas dispuesto e infórmate a través de un abogadx.
El primer acceso a franquear por tus enemigos por regla general es la puerta principal, ya que es el acceso mas utilizado y visible, por lo que esta será la primera tarea. Si se encuentran dificultades buscaran otros accesos, calibrando en cual de ellxs encontraran menos resistencia y les será mas fácil entrar, por lo que lo primero seria chapar bien la planta baja, e ir chapando las sucesivas plantas de abajo a arriba en función del tiempo que tengas para preparar la resistencia y el kurro que te quieras dar. Si es una casa con azotea, y esta comunica con la de algún vecino este chape también es prioritario ya que es posible que al encontrarse resistencia en la planta baja el siguiente punto de acceso sea a través del bloque colindante. Apelamos a la lógica común para priorizar unos chapes sobre otros.

LOS CHAPES



Hay varios métodos en función del tamaño de la puerta o ventana y del material del cual este compuesta, así como del sistema de apertura que tenga la puerta o ventana (corrediza, hacia dentro, hacia fuera..).
El sistema mas potente y practico es muy simple, tabicar con ladrillo de panal desde dentro (cuanto mas ancho el ladrillo mejor). Este es el método a emplear para accesos de los cuales podamos prescindir en el funcionamiento normal.
Otra forma para puertas o ventanas metálicas es sellándolas con puntos de soldadura, y en caso de que volvamos a querer usar este acceso podemos quitar esta soldadura con una radial desde dentro, pero desde fuera no tendrán acceso a estas soldaduras. En caso de que tengamos claro que no vamos a volver a usar ese acceso podemos además de soldarlo, tabicarlo, siendo ya únicamente franqueable con maquinaria pesada.
Para accesos que si que necesitemos usar durante el tiempo de amenaza (puertas o ventanas) utilizaremos un sistema de atrancamiento consistente en unas garras y unas trancas que podremos colocar cuando necesitemos bloquear el acceso, y podremos quitar cuando necesitemos usarlo.

LAS GARRAS

Necesitaremos pletina de metal de 1cm de grosor x 3 cm de ancho (medidas aconsejadas, pero con cualquier metal en forma de pletina plana valdrá). Con nociones básicas de soldadura y un grupo de soldar uniremos 3 piezas de pletina, previamente medidas y cortadas en función del tamaño de la tranca que queramos colocar. La primera pieza es la más larga y tendremos que hacerle unos taladros para poder atornillarla al marco de la puerta o ventana si este es de madera, si es de metal uniremos la pieza al marco con soldadura. A esta pieza a su vez ira soldada transversalmente otra pieza mas corta sobre la cual apoyara la tranca por lo que el largo de la pieza tendrá que tener la medida del ancho de la tranca o un poco más ya que es preferible que tenga un poco de holgura para poder poner y quitar la tranca mas rápidamente. De esta forma tenemos una L sobre la cual apoya la tranca pero aun no hace la función ya que es necesario soldar la tercera pletina para que la tranca haga tope. Nos quedará una especie de U pero siendo la 3ª pieza que se suelda (la que hace de tope) la mitad de larga aproximadamente que la 1ª (la que va unida al marco).
Aparte de este refuerzo, el más básico, hay otros dos posibles refuerzos, siendo lo ideal combinar los 3 complementándolos.
Estos refuerzos consisten en apuntalamientos, y contrachapados.

CONTRACHAPADOS

En el caso de que el acceso (puerta o ventana) sea de madera, podemos cortar chapa del grosor que queramos, cuanto más gorda más refuerza pero ten cuidado con el peso ya que más difícil es su instalación y puede hacer ceder las bisagras al aumentar el peso total de la ventana o puerta. Cortamos la chapa a la medida de la puerta o la ventana, tendremos preparada también tela asfáltica cortada a la misma medida que la puerta y la chapa para hacer una especie de "sándwich" de chapa, tela asfáltica y madera de la ventana o puerta.
Para llevar a cabo este sándwich haremos unos taladros en la chapa y en la madera que coincidan, para posteriormente, atornillar la chapa a la madera con tornillos de diámetro mayor que el de la broca con la que hicimos el taladro. Antes de atornillar colocaremos también la tela asfáltica en medio, haciéndole boquete por donde tengan que pasar los tornillos. Una vez atornillada la chapa a la puerta (cuantos mas tornillos y más grandes sean más resistentes quedará) piensa que los tornillos quedarán por fuera y que igual que tú los atornillaste quien quiera podrá desatornillarlos así que tu invento no valdrá de mucho. Por esto último te aconsejamos que con una broca de diámetro inferior que el tornillo desgastes la cabeza del tornillo taladrándolo un poco con el fin de que quede inutilizado en un futuro, usa tornillo de cabeza redonda ya que si es cuadrada podrán girarlo con unos alicates o llave inglesa.
La razón por la cual se pone tela asfáltica entre la chapa y la madera es ponerle más difícil a lxs atacantes la tarea, ya que la chapa intentaran cortarla con radial y sobrepasar la chapa el disco, el calor habrá hecho que la tela asfáltica se derrita y se pegará al disco de corte inutilizándolo. Además de esto, para la madera deberán emplear otro disco diferente que el de metales.
En el caso de que el acceso (puerta o ventana) sea metálico aprovecharemos el hueco existente entre la chapa exterior y la interior metiendo el sándwich antes descrito, en este caso lo que tendremos que cortar será también los tablones de madera para encajarlos entre las chapas.
En el caso de que tu puerta o ventana solo tenga chapa exterior lo tienes más fácil, solo has de encajar la madera con la tela asfáltica y soldarle una chapa interior. Si tuviese tanto la de fuera como la de dentro, tendremos que cortar primero la de dentro para poder introducir la madera con la tela y después volver a soldar la chapa que cortamos o aprovechamos que ya la hemos quitado para poner otra de mayor grosor.

APUNTALAMIENTOS

Otra forma de reforzar las puertas y ventanas, ya contrachapadas y con su sistema de trancas, para darle aun mas consistencia es apuntalarlas. En el caso de que contemos con una pared firme que este en frente de la ventana por dentro, podremos apuntalar directamente haciendo apoyo en esta pared, de manera que una punta del puntal hará presión sobre la ventana o puerta y la otra sobre esta pared, pudiendo valernos también cualquier estructura firme como puede ser el caso de las barandillas de una escalera interior. El puntal no va directamente sobre la superficie a apuntalar, conviene mejor poner un taco de madera entre la superficie a apuntalar y el puntal. Puedes conseguir puntales en cualquier obra, son esos tubos metálicos sobre los que descansan las estructuras en construcción que ves cuando pasas por las obras. Los puntales tienen un sistema de rosca con el cual podremos apretar para así hacer presión entre las superficies apuntaladas. En el caso de que no tengamos pared ni superficie firme enfrente de la ventana la mejor superficie sobre la que apuntalar es el suelo en si, de manera que el extremo del puntal que hace presión sobre la puerta o ventana hará un ángulo de unos 45º con ésta, por lo que tendremos que colocar una cuña de este ángulo para que encaje correctamente. Igualmente tendremos que picar el suelo para que la otra punta del puntal encaje en este. Ya que picamos podemos hacer una pequeña zanja y de esta manera podremos colocar más de un puntal si es necesario pudiendo reforzar diferentes partes de la puerta o ventana con cada puntal. En el caso de que la puerta o ventana sea corrediza, además de los puntales colocados frontalmente a esta, deberemos colocar otros que ejerzan presión lateral en el sentido contrario al que se desplace la puerta o ventana. Otra forma sino podemos apuntalar es clavando hierros gruesos a las paredes de manera que si se intenta desplazar la puerta harán de tope. Por último una vez reforzados todos los accesos desde el exterior al interior, podemos reforzar las habitaciones y habitáculos en el interior creando bunqueres, y plantearnos chapar con otros medios otros posibles accesos como muros bajos por los que puedan trepar y colarse, usando vallas, o vidrios rotos agarrados con cemento a la superficie del muro, etc… Te invitamos a que uses la imaginación. Lo que aquí hemos explicado es lo básico para plantearte resistir en un espacio, pero hay miles de posibilidades mas, entre ellas hacer trampas diversas...

BOMBILLAS DE PINTURA

En estas 4 explícitas imágenes vamos a explicar como hacer bombillas de pintura; muy útiles para decorar peleterías, tiendas de caza,... o lo que se te pase por la cabeza.

Hay diferentes formas de hacer bombas de pintura, con botellas de cristal, con las bolas de los árboles de navidad,...

1.- Con un destornillador y mucho cuidado haz un agujero en un lado de la bombilla; pudiendo así romper la parte de arriba, dejando un buen agujero.



2.- Con el destornillador quita las piezas que lleva dentro la bombilla, eso sí, no la rompas.



3.- Con un embudo llena la bombilla de pintura. No utilices pintura diluida con agua, mézclala con aceite. Así conseguirás que se adhiera mejor a tu objetivo.



4.- Tápala para que no se salga la pintura. Si quedó espacio vacío en la bombilla lo puedes rellenar con papel higiénico y luego cerrarla con cinta aislante. Cuida de no mancharte los guantes.



SEGURIDAD BASICA INFORMATICA

Este breve artículo pretende poner a disposición de cualquier militante unos mínimos conocimientos de seguridad informática para poder utilizar un ordenador con ciertas garantías. Los métodos que se explican a continuación son simples y fáciles de usar y entender. No nos aseguran al 100% la privacidad de nuestros actos pero si nos protegen de forma satisfactoria de las técnicas habituales de las distintas policías del Estado Español. Antes que nada instala los siguientes programas:

- **Eraser** (http://www.heidi.ie/eraser/download.php).
- **Windows Privacy Tools** (http://winpt.sourceforge.net/es/download.php).

LIMPIAR DE FORMA SEGURA UN DISCO DURO
U OTRA UNIDAD DE ALMACENAMIENTO

La mayoría de la gente piensa que cuando haces "clic" derecho en un archivo y pulsas "Eliminar" el archivo simplemente desaparece. Esto no es así. El archivo no se destruye, permanece oculto en el disco duro o la unidad que sea (por ejemplo un pendrive de estos que se conectan al USB) y la policía dispone de muchos métodos para recuperarlos. De hecho, lo hace cada vez que interviene material informático en un registro. Para eliminar un archivo de forma totalmente segura haz clic derecho sobre él y selecciona "Erase" tal como se muestra en la Figura 1.

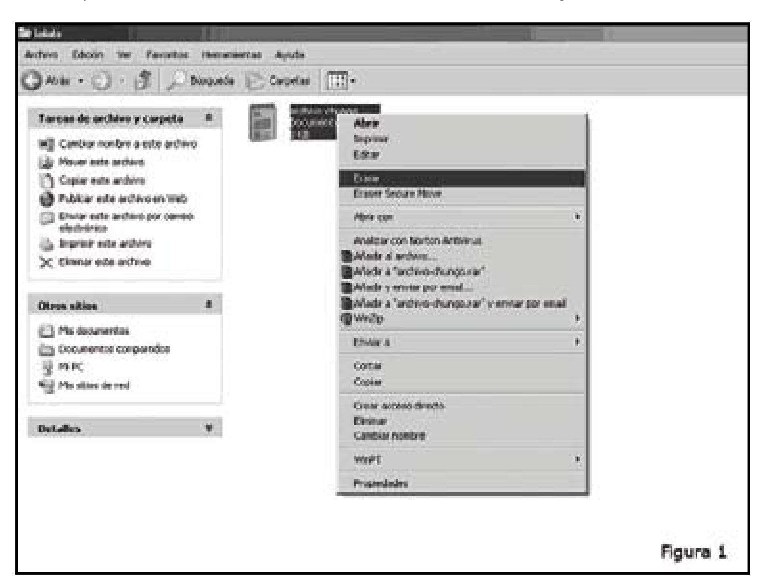


Figura 1

Te preguntará si estas de acuerdo, tú pulsas "Yes" y adiós al marrón. Para eliminar definitivamente los archivos que has borrado anteriormente de forma no segura abre el Eraser desde el menú Inicio o donde lo tengas instalado y haz lo siguiente:

1.- Haz clic en "New Task" tal como se muestra en la Figura 2.
2.- Selecciona el disco duro que quieras limpiar y haz clic sobre "Aceptar".

3.- Te aparecerá el disco duro en la lista de tareas. Haz clic derecho sobre él y pulsa “Run” tal como se muestra en la Figura 4.
Te preguntará si estás seguro de eliminar definitivamente los archivos, tu di que si y el programa comenzara el trabajo. Es un proceso que lleva tiempo y que utiliza gran parte de la memoria del ordenador, con lo cual las demas aplicaciones se relentizan. Lo mejor es poner en marcha el trabajo de limpieza antes de ir a dormir y dejar el ordenador encendido. Por la mañana ya estará listo para ser registrado por cualquier freak informático de la policía, no encontrarán una mierda.

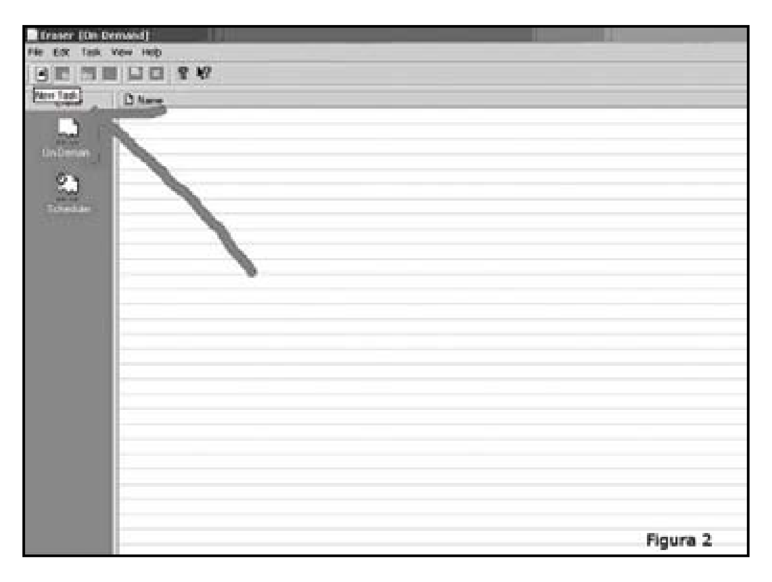


Figura 2

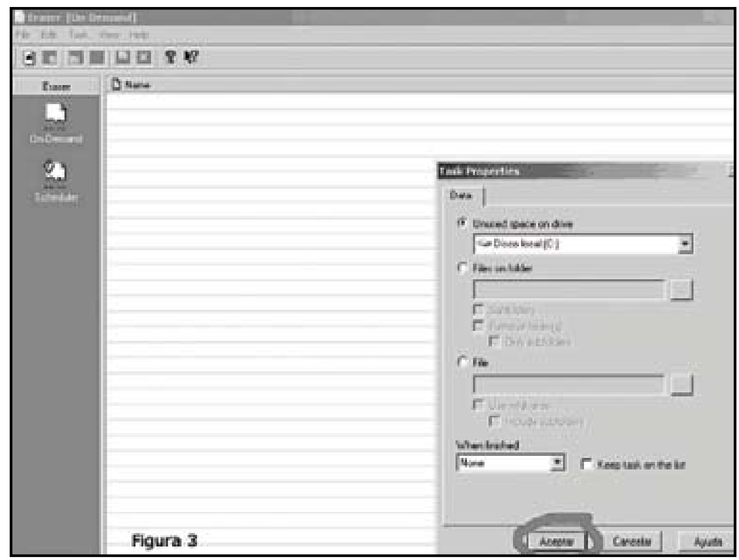
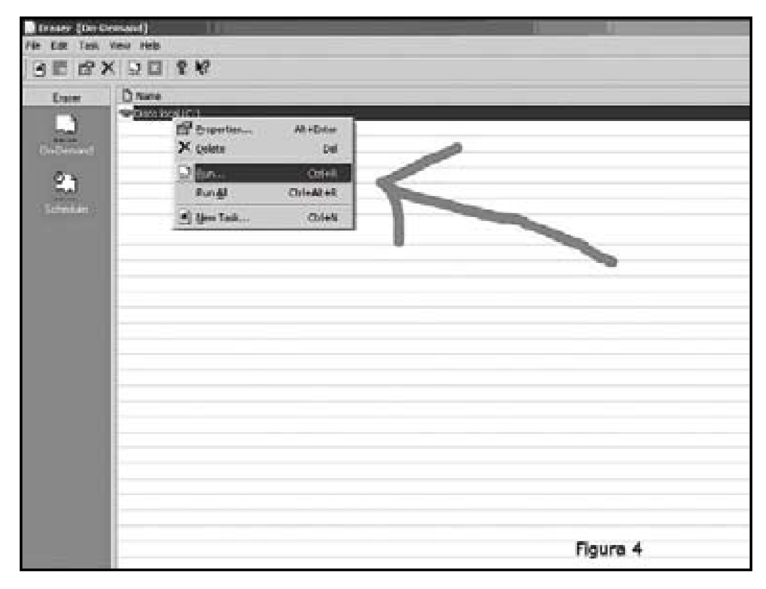


Figura 3







ENCRIPTAR ARCHIVOS

Evidentemente hay archivos que no nos interesará borrar, bien porque los utilizamos de forma cotidiana o porque podemos necesitarlos en el futuro. Para ello lo que vamos ahacer es encriptarlos, es decir, cifrarlos, hacer que sean ilegibles y carentes de sentido para todos menos para quien tenga la llave que pueda descifrarlos. El programa mas adecuado para esta tarea es el Windows Privacy Tools (WinPT), que utiliza un sistema de cifrado llamado PGP/GNUPG. Este sistema ha sido usado por varios militantes que han sido detenidos recientemente en E.E.U.U. (donde la policia dispone de medios mas avanzados) y la pasma nunca pudo descifrar sus archivos.

El sistema utiliza dos llaves, una pública que sirve para encriptar los archivos, y otra privada que sirve para desencriptarlos. Una vez instalado el programa, vamos a crear nuestro par de llaves.

1.- El programa debería aparecer en la esquina inferior derecha de la barra del escritorio. (Si no es asi vamos a donde los instalamos y hacemos doble clic para abrirlo) Hacemos clic derecho sobre su icono y elegimos "Administrador de Claves" tal como se muestra en la Figura 5.

2.- En la ventana del Administrador de Claves pulsamos sobre "Key" y en el menúque nos sale, "Generar". Ahí nos aparecerá la ventana que se muestra en la figura 6. Solo tocaremos las casillas donde pone "Nombre de", "Direccion", "Frase de" y "Repeat passphrase". En nombre y dereccion ponemos el que nos de la gana y en "frase de" una contraseña que DEBE ser una frase, a poder ser con numeros, mayusculas y minusculas y caracteres especiales (por ejemplo *-+$%&). Cuanto mas larga y variada sea la contraseña-frase, mucho mas dificil será que puedan conseguirla. Un ejemplo de una buena contraseña sería: "Combat 84 es un gran grupo de Oi! aunque parezcan un poco nazis". Combina mayúsculas y minúsculas, tiene números, es larga y tiene un carácter especial (el signo de exclamación). ¿Se entiende el concepto, no?. Evita utilizar en las contraseñas el nombre de tu pareja, perros o gatos, tu fecha de nacimiento, etc. Es lo primero que intentarán. Tampoco apuntes tu contraseña en un papel, simplemente haz un esfuerzo y recuérdala. Una vez introducidos los datos le damos a "Aceptar" y comenzara a generarse la llave.

3.- Al terminar el proceso debería decirnos algo asi como "Status: finished" y tras pedirnos si

queremos hacer una copia de seguridad (en un principio ponemos que no) debería aparecernos la llave en el administrador de claves, tal como se muestra en la figura 7.
4.- Ahora ya podemos encriptar los archivos de nuestro ordenador. Para hacerlo, hacemos clic derecho sobre el archivo en cuestion, y pulsamos "WinPT" y "Encrypt". Como en la figura 8.
5.- Seleccionamos nuestra llave en la ventana que nos sale y pulsamos aceptar. Ver la figura 9.
6.- Ya está. Después de apretar OK nos aparece el archivo encriptado, tal como se muestra en la figura 10. Es MUY IMPORTANTE que nos acordemos de borrar la version no encriptada de



figura 5

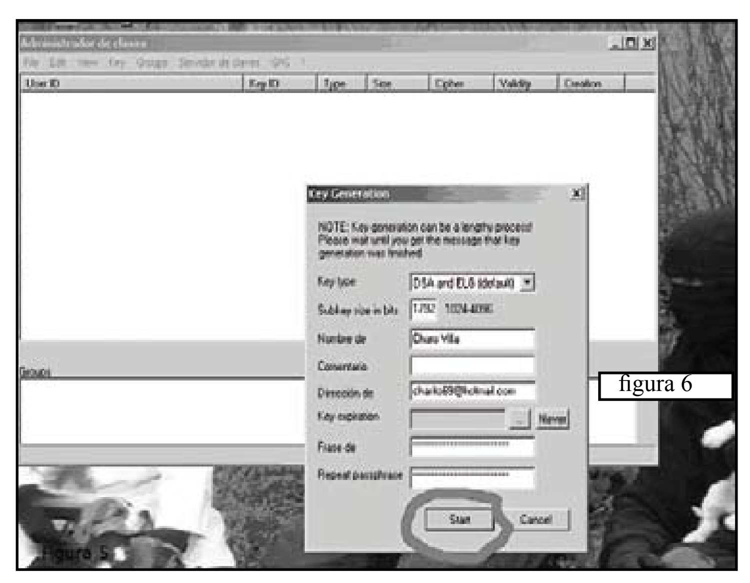


figura 6

forma segura. Cada vez que queramos abrir el archivo encriptado nos pedira la contraseña.
7.- Ahora nos pedirá un nombre con el que guardar la llave. Elegimos el que queramos seguido de ".txt". Por ejemplo "millave.txt", "clave.txt", etc. Después le damos a guardar.
8.- Al abrir el archivo que acabamos de crear nos aparecerá un texto como el que aparece en la figura 13. Enviamos el texto tal cual en un email a la persona que queremos que pueda enviarnos mensajes cifrados y ya esta. (Nota: esta persona podra cifrar archivos para que tu los veas, pero él no podra desencriptar nada que sea encriptado con esa llave, solo tú).

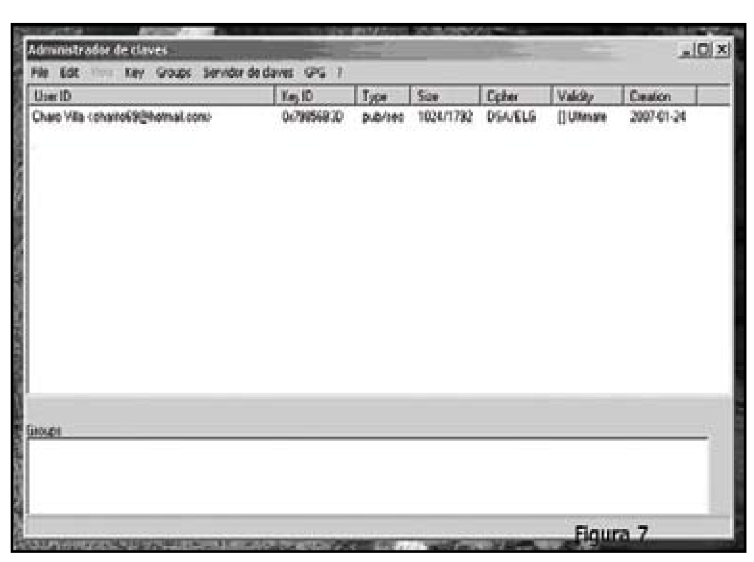


Figura 7

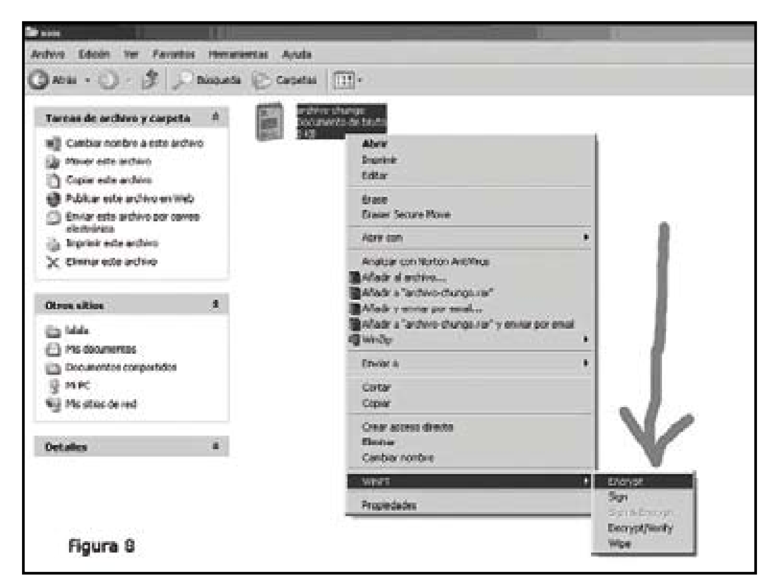


Figura 8

9.- Bueno, la otra persona ya tiene tu llave y puede enviarte mensajes cifrados. Ahora suponemos que te envia su llave por el mismo procedimiento y que tienes ante ti el mismo tipo de texto que tu le enviaste. Coges ese texto, lo copias al bloc de notas (Inicio > Programas > Accesorios > Bloc de notas) y lo guardas con el nombre que tu quieras, por ejemplo “llavedejuan.txt”.
10.- Ahora vas al Administrador de claves, pulsas sobre “Key” en la barra de herramientas y luego “Import”. Te pedira que selecciones un archivo. Tu eliges “llavedejuan.txt” o como lo hayas llamado. Le dices que sí a todo lo que te pida y luego vuelves a pulsar sobre “Key”. Ya estamos

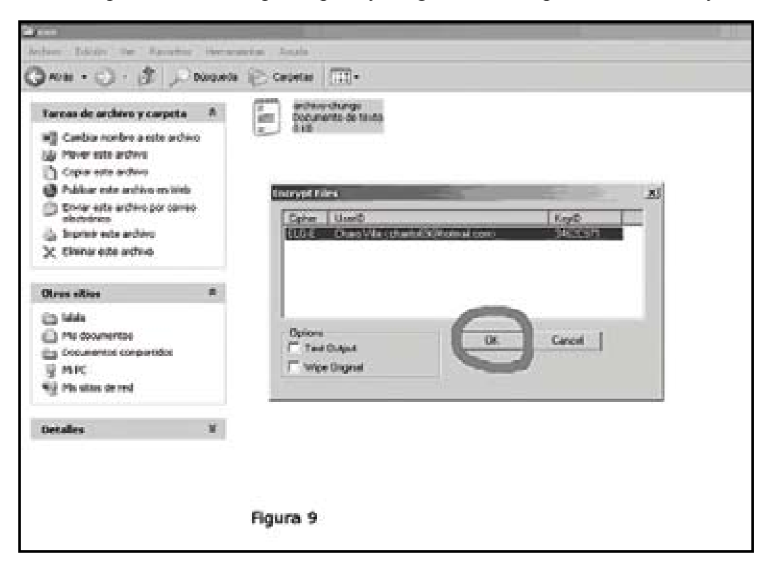


Figura 9



Figura 10

acabando. Seguidamente “Reload Key Cache” y debería aparecerte en el administrador de claves la llave de tu amigo.

11.- Con todo lo que sabemos ya podemos enviar y recibir mensajes cifrados. Cuando queramos enviar un mensaje cifrado lo metemos en un archivo de bloc de notas, lo ciframos seleccionando la llave de la otra persona y lo adjuntamos al mensaje que vamos a enviar. Cuando recibamos un archivo cifrado por este metodo simplemente haremos doble “clic” en él, pondremos la contraseña cuando se nos pida y ¡tachán!, ahí estara el archivo sin cifrar.

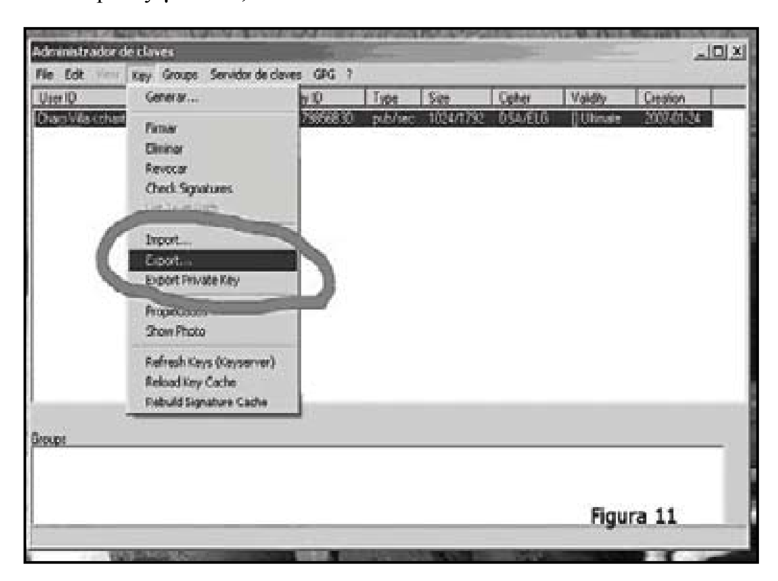


Figura 11

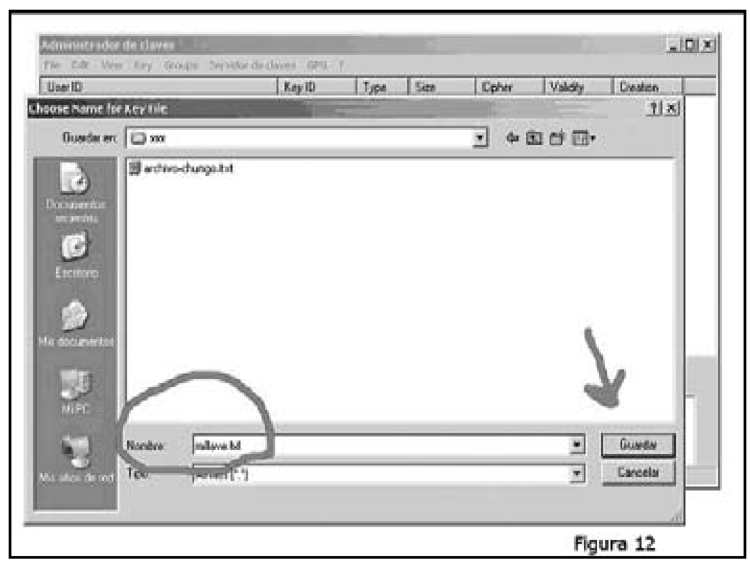


Figura 12



Figura 13

NOTAS FINALES

- Evita usar ordenadores, telefonos y demas parafernalia tecnologica en actividades comprometedoras. Lo explicado aquí arriba solo recomiendo usarlo en caso de que sea contraproducente no utilizar la tecnología. No es por principios, es porque cuanto mas la usas mas registrados quedan tus movimientos. Llevar una vida al margen de la tecnología doméstica está bien, pero no ir a la cárcel aún está mejor.
- Si vas a usar un ordenador, intenta que sea uno sin conexión a Internet ni a red local, completamente aislado.
- Pon contraseñas al inicio de Windows y aun mejor, al arrancar el ordenador. Si la policia registra ilegalmente tu casa mientras tu estas fuera, sin intentar detenerte, y tratan de mirarte el ordenador, esto les pondrá las cosas difíciles.
- Si tienes marrones en el ordenador, lo que recomiendo es que los metas en un pendrive (tambien llamados USBs, unidades de almacenamiento masivo, o “bolis”), los encriptes, limpies exhaustivamente el disco duro del ordenador ELIMINANDO de forma segura todo lo marronero que quede y guardes el pendrive en un lugar seguro de tu casa. (NUNCA en tu habitación)
- Ten un buen antivirus actualizado periódicamente. Esto dificultara que la policía pueda colarse en tu ordenador mientras tu lo estas usando.
- Ten el firewall de Windows siempre activado y con pocas o ninguna excepcion.
- Borra el historial del navegador de Internet periódicamente para que no quede rastro de las paginas que miras.

Espero que no haya resultado demasiado complicado. Creo que para cualquier persona con conocimientos medios de informática esto está chupado. Puedes usar todo esto o no, pero si crees que te iría bien, no dudes en hacer un pequeño esfuerzo. Estas simples medidas de seguridad pueden ahorrarte una desgracia. Si crees que la seguridad es importante para lo que haces, busca y descubre mas formas de protegerte hasta situarte en un nivel que consideres satisfactorio. En general usa el sentido comun, y como dice un antiguo proverbio chino: NO LA CAGUES!!.



COOPERATIVA Y AUTOGESTION

PERMACULTURA

ESTRATEGIAS URRBANAS Y HORTALIZAS

MANEJO INTEGRADO DE PLAGAS

ALMACIGOS Y SEMILLAS

TRASPLANTE

PREPARACION DE CAMAS DE HORTALIZAS

Cooperativa y Autogestion

Cuando hablamos de trabajo, tristemente la mayoría de la población "normal" o ciudadanxs domesticadxs por el sistema capitalista entenderán trabajo asalariado. El trabajo asalariado consiste básicamente en vender tu tiempo a otrx, ejerciendo un esfuerzo físico o psicológico e invirtiendo tus energías en sus intereses. Puede ser para un particular, una empresa o para el Estado llamándose a estos funcionarixs. En todos los casos se trabaja por intereses ajenos a los tuyos y se colabora con el sistema activamente, además los beneficios generadxs de ese esfuerzo invertido no son disfrutados por el/la trabajador/a sino por lxs que están por arriba de éstx en la jerarquía organizativa en esa determinada actividad laboral.

A cambio de este trabajo se da dinero o se paga en especias, es decir con materiales, de echo salario viene de sal, ya que antiguamente se intercambiaba el tiempo de trabajo por sal. El beneficio económico generado de cualquier relación comercial es la llamada plusvalía, es decir, quien se encarga de comercializar el producto que lxs trabajadorxs han creado paga a éstxs trabajadorxs menos de lo que valdrá el producto y venderá este producto por mucho más llevándose esa plusvalía para su bolsillo por el simple hecho de intermediar. Un problema añadido es que habitualmente tiene el monopolio sobre esta intermediación y sobre los medios necesarios para producir a gran escala por lo que podrá abaratar el precio final al producir masivamente y vender el mismo producto mucho mas barato que haciéndolo de manera artesanal, y si seguimos ahondando en el problema entramos en el sistema consistente en hacer una cadena de producción en serie en la que cada trabajador repite la misma operación una y otra vez, lejos de construir cada trabajador el producto final, sino pasando el producto por diferentes fases de producción en la que cada trabajador hará una función.

Para colmo de males, éstxs productos serán igualmente vendidxs a lxs mismxs trabajadorxs así que habrá quien viva del trabajo de otrxs, explotándoles, vendiéndoles lo que necesitan, creándole necesidades nuevas, prestándole dinero para que las compre, hipotecándole su casa, dándole la letra para su coche, y cobrándole intereses por todo ello, todo ello por supuesto por bienes y productos generadxs por lxs trabajadores y no por esta gente. Esto es el capitalismo básicamente hablando, siendo además en la sociedad industrial tecnológica mas sangrante que nunca, generando trabajos innecesarios y nocivos ,necesidades innecesarias para poder sobreexplotar a las personas, el medio natural y lxs animales que en el viven sin ningún tipo de escrúpulo, generando genocidios medioambientales, animales y humanxs, como las industrias de explotación animal, de drogas, armamentísticas militares, farmacéuticas, psiquiátricas, tecnológicas, de comunicación y transportes, energéticas nucleares, hidráulicas, térmicas… y un sinfín de perversiones creadas únicamente por el beneficio económico de unxs pocxs sobre lxs demás, haciendo participes de estas masacres a lxs explotadxs que también serán consumidores.

Todo este trabajo y consumo es innecesario y provoca la destrucción del planeta y de los seres que en el habitan, por lo que debemos dejar atrás la vieja idea de la conciencia de clase, debemos dejar de ser sus títeres y de colaborar con esta destrucción. El concepto que tenemos de cooperativismo es un paso intermedio, nunca un fin, nuestro fin es la destrucción de la dominación del humano sobre el planeta, sobre la tierra, los animales y sobre el resto de humanxs, y por tanto la destrucción del trabajo, del consumo, de la contabilidad sobre el tiempo y de la tecnología, no queremos un mundo obrero, queremos un mundo salvaje y libre.

Para empezar debemos pasar por este punto medio, debemos entender una cooperativa como un paso, una herramienta a nuestro alcance dentro del sistema capitalista para conseguir algo de dinero para el mínimo consumo indispensable que tengamos que ejercer porque no podamos



autogestionarnos directamente en esos aspectos, pero debemos combinar esta herramienta con la reducción de nuestro consumo lo máximo posible, y con el fomento de la autogestión en nuestra vida cotidiana, autogestión de la salud, autogestión alimenticia, autogestión del placer, autogestión de la lucha… es decir generar una cultura DIY realmente incisiva sobre el sistema combinando esto con un boicot activo al sistema capitalista en su base tecnológica industrial.
Por todo esto debemos salir ya del rol de obrerx, de enfermx, de estudiante, de padre de familia, de consumidor… la autogestión no debe ser sobre la tecnología, las guerras, los mataderos, las fabricas, no se trata de sociabilizar los métodos de destrucción del planeta, de las mentes y de lxs seres, sino de destruir estos métodos y toda la maquinaria con la que funcionan, no necesitamos nada mas que comida, agua, aire y placer y deseo, no es tan difícil y ese es el verdadero bienestar, hoy en día tenemos ordenadores, coches, macro tecnologías, ciencias hiperdesarrolladas y cuanto mas "avances" hay peor es y mas escasea la comida, el agua, el aire y el placer y el deseo que necesitamos para vivir, por lo que no se puede calificar esta sociedad como "sociedad de bienestar" sino "sociedad de bienestan", y ni siquiera eso ya que cuanta mas pasta tienen menos deseo y placer verdadero son capaces de concebir y mas dependen de este sistema artificial de vida.
Así que volviendo a lo anterior ahora que al menos tenemos los fines claros, esta claro que para llegar a esto tenemos que pasar por una fase intermedia y es ahí donde proponemos el cooperativismo autogestionario como alternativa al trabajo asalariado.
En vez de trabajar para el capitalismo o para el Estado hemos de plantearnos trabajar para nosotrxs mismxs y que el beneficio que generemos se quede en nuestras manos, desarrollando además otro tipo de relaciones a la hora de realizar este trabajo en las cuales no exista unas jerarquías y una organización vertical, sino una organización horizontal que funcione a través de una asamblea.
Esta claro que no podemos aspirar a ser coherentes con lo anteriormente dicho, pero si medianamente coherentes y avanzar en coherencia intentando que estas cooperativas tiendan a generar gérmenes de grupos de autogestión totalmente autosuficientes a través de ocupaciones rurales u otros medios, o que usen el trueque como alternativa de relación comercial.
Mientras tanto esta claro que estas cooperativas serán islas de "autogestión" dentro de un sistema capitalista y que al generar relaciones comerciales serán en parte también capitalistas. Por ejemplo generando una cooperativa de bar okupada, aunque sea ilegal y no cumpla las normativas comerciales ni pague impuestos al estado es necesario comprar unos productos a un almacén capitalista generándole unos beneficios y vender una serie de productos generando una relación comercial y vendiendo además cosas con las que ni siquiera estas de acuerdo, como puede ser el alcohol o el café(aunque esto también lo hacemos en los conciertos para sacar pelas para lxs presxs y la mayoría de nosotrxs consume drogas de mierda, siendo un problema que no afecta solo al cooperativismo sino al movimiento en general), o bien generando una cooperativa de obras y reformas, también tendrás que generar una relación comercial en la cual un cliente te contrata, aunque sea en negro, y te da un dinero por un trabajo que puede ser igualmente nocivo, por ejemplo instalaciones de electricidad que fomentaran el consumo energético a través de centrales hidroeléctricas o nucleares (aunque también la mayoría de nosotrxs usa esta electricidad y en muchas ocasiones se deja la estufa encendida porque no paga luz en la ocupa, siendo este también un problema general de nuestro movimiento y no exclusivo de la creación de cooperativas).
Otras opciones pueden ser cooperativas de artesanía o de venta de pan, pudiendo intentar pillar la harina biológica e integral y usando hornos de leña, siendo esta opción mucho mas coherente a nuestro parecer pero generando igualmente relaciones comerciales y en caso de hacerla en el campo necesitando de un vehiculo que consumirá gasoil para poder llevar el pan a otros pueblos de los alrededores, nada se salva de las garras del capitalismo y del sistema de dominación hoy en

día, incluso al hacer un fanzine o un libreto como este que tienes en tus manos debes usar papel, acudir a una fotocopiadora o imprenta, maquetarlo con un ordenador…
Hay que tener claro por tanto que el fin no es el cooperativismo, el fin es la autogestión real, y las cooperativas son una herramienta mas pudiendo crear cooperativas mas o menos coherentes, pero al menos saliendo parcialmente de la lógica capitalista de organización del trabajo, aunque se siga reproduciendo esta lógica capitalista en otros aspectos como la comercialización.
Al menos estamos dando un paso y esto siempre será mejor que trabajar asalariado y menos incoherente que elegir esta opción, además te aseguro que a través de cualquiera de estas cooperativas citadas anteriormente no ganaras ni la mitad de pasta que podrías ganar trabajando asalariado, por lo que se combinara trabajar en una cooperativa con consumir menos, ocupar, reciclar, expropiar, viajar rulando buscándote la vida y en general con un avance hacia el no uso del dinero.
Para crear una cooperativa basta con reunirte con tus compañerxs, con quien este interesado en avanzar hacia esta forma de vida mas DIY y menos integrada en el sistema, crear una asamblea y comenzar a trabajar dividiendo el trabajo entre lxs cooperativistas y repartiendo los beneficios, pudiendo destinar parte de estos beneficios a luchas sociales, como el caso de algunas cooperativas de bar que funcionan en centros sociales y dan un porcentaje al Centro Social para su autofinanciación o bien cooperativas de venta de pan que destinen algo de las pelas para la reconstrucción de la aldea ocupada donde se desarrolle la cooperativa o para otros proyectos.
Creemos que es necesario fomentar este tipo de organizaciones de trabajo para experimentar y avanzar poco a poco en coherencia, una cooperativa de bar puede pasar a ser una cooperativa de comida vegana y zumos naturales por ejemplo… y así con todas las cooperativas citadas anteriormente, lo importante es tener claras las finalidades y usar los medios que creamos que se ajustan mas a estas finalidades, sin estancarnos en estos medios y estando abiertos a re- evolucionarnos constantemente, esto no solo en las cooperativas sino en la vida.
Otra posible cooperativa es la de expropiaciones a grandes superficies y aquí al menos generamos perdidas, aunque mínimas, al sistema económico aunque luego revendamos los productos.
En definitiva pueden haber mil tipos de cooperativas, el caso es que lo realmente importante es aprender a vivir con cada vez menos dinero y el que necesitemos conseguirlo lo más coherentemente posible, que cada unx elija su camino. ¡Salud y destrucción!.





PERMACULTURA,

ESTRATEGIAS URBANAS Y HORTALIZAS

¿Qué hago cuando vivo en un piso en la ciudad o solo tengo un pequeño patio empedrado en mi hogar?: También hay estrategias interesantes para las ciudades y espacios muy reducidos.

Lugar: La azotea, el patio, en el balcón, frente de la ventana, también encima de cemento, si no hay donde... los parques, escuelas, jardines, todo vale, mientras tenga suficiente sol.

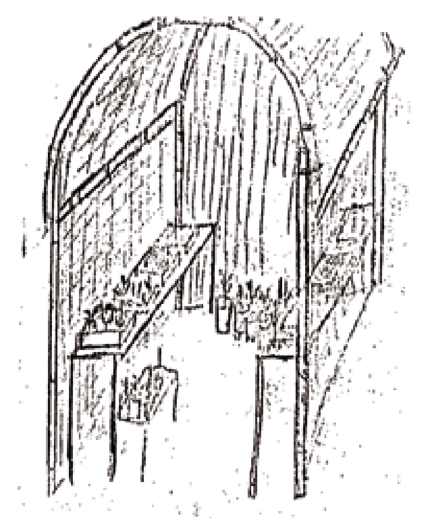
Tierra: ¿Que materia orgánica hay para ser transformada en rica composta y tierra fértil para un estros cultivos? La "basura" orgánica de la cocina, mercados, restaurantes; la hojarasca de los árboles, serrín de la carpintería, la poda de los pastos en los parques y fraccionamientos... Se requiere realizar una combinación de las técnicas de composteo, creación de suelos y elaboración de fertilizantes ecológicos concentrados como Bokashi, "Super Magro", lombricomposta, etc.

Hay proyectos en la ciudad de México, donde se elabora tierra a base de serrín y hojarasca, a esto se agrega un material alto en nitrógeno como la orina humana y desechos del mercado- en muy poco tiempo esto se transforma, con la ayuda de los hongos y bacterias en mi tesoro para nuestras hortalizas. No se recomienda utilizar tierra del monte" para crear nuestros huertos (al menos que sea una pequeña cantidad para inocular nuestras compostas con las bacterias de una tierra sana), ya que esta se roba de los bosques donde es muy necesaria.

Camas y contenedores Se puede hacer camas levantadas sobre el cemento, utilizando tabiques, escombro, madera, llantas, latas, todo tipo de macetas, guacales en combinación con plástico o cartón...: Recuerda que para el cultivo de muchas hojas como acelga, lechuga o espinaca basta con una profundidad de 25 a 30 cm de tierra para dar cosechas, Si queremos sembrar también raíces, cuino betabel y zanahoria, tenemos que levantar las camas hasta un mínimo de 40 cm. (Las plantas se quedan pequeñas, cuando no hay suficiente tierra) Los contenedores deben de retener tierra, humedad y necesitan un drenaje para poder expulsar el exceso de agua.

Diseño: Hay que aprovechar la "tercera dimensión", los espacios verticales: muros, paredes, bardas, techos, para sembrar enredaderas (frijol, ejote, uva, rnaracuyá) y árboles en espaldera (manzana, pera).

El vivero: En el diseño de un pequeño cultivo o jardín se puede incluir un espacio de vivero y propagación: Aquí será el lugar para sembrar los almácigos y germinar las semillas, un lugar donde cuidamos intensamente las plantas, reproduciendo hierbas, arbustos y árboles en bolsas. El lugar necesita tener acceso de agua para el riego y debe tener por lo menos una parte bajo sombra. (Tenga en mente que este lugar se visitará por lo menos una vez al día para regar y observar, así que hay que situarlo de manera tal que facilite esta visita diaria). Pequeñas áreas bajo la sombra de un árbol adecuado (como el tepehuaje) pueden ser aprovechadas para los almácigos. Si queremos hacerlo un poco mas profesional, se puede construir una estructura, de carrizo y bambú, cubierto de palmas o una construcción de tubos de hierro cubierta de plástico y mallasombra.



MANEJO INTEGRADO DE PLAGAS

En el manejo orgánico de una hortaliza nos enfocamos en controlar el tamaño y los daños ocasionados por las plagas, en ningún caso utilizamos insecticidas, herbicidas o fungicidas químicos. Muchas veces las plagas son un indicador de que nuestro sistema se esta desequilibrando, y hay algo que mejorar (especialmente cuando trabajamos en ecosistemas muy dañados, suele suceder que al principio tengamos bastante plagas, hasta que se crea la diversidad y el equilibrio natural otra vez) En general hablamos de 5 elementos que se combinan entre sí, como siempre en permacultura no hay una sola receta, sino una variedad de estratégicas, que juntas nos pueden proveer una protección casi completa de nuestros cultivos:

1.- Suelo sano, planta sana: Procuremos, que el suelo de nuestra huerta siempre tenga suficiente agua, composta o tenemos un suelo suelto, rico, aireado, sano y vivo. Esto produce plantas fuertes y resistentes. A veces se puede salvar una planta que se esta enfermando, soltando un poco la tierra alrededor (cuidando las raíces), echando algo de composta y poniendo arrope (mulch).

2.- Establecer diversidad: Si nosotros evitamos el monocultivo y combinamos las plantas que se ayudan entre si (ver lista de plantas), podernos contar con una mayor protección contra las plagas: Especialmente los insectos se guían mucho por el olor y son muy específicos en su búsqueda de cierto tipo de alimento. Sembrando por ejemplo plantas aromáticas y medicinales como caléndula, flor de muerto, tomillo, ruda, ajo o ajenjo en la huerta (en la barda y los bordes de las camas) y combinando cultivos podemos confundirlas, a tal grado que dejen de molestarnos. Otra parte de este concepto es el establecimiento de plantas de sacrificio: la mariposa blanca por ejemplo, prefiere el mastuerzo antes que los coles, mostazas y arugulas, así que sacrificamos los mastuerzos y esto nos da el tiempo para proteger los otros cultivos...La diversidad también es un respaldo, si acaso se pierde una cosecha por plagas o enfermedades, nunca perderemos todo.

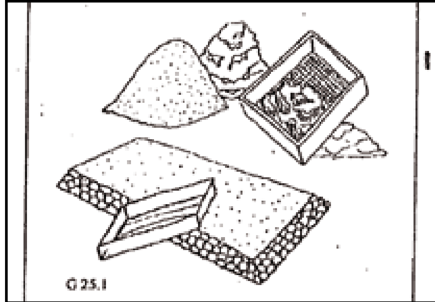
3.- Establecer los depredadores naturales de las plagas: En la agricultura se llama también Control biológico, aunque aquí extendemos este concepto un poco mas: Se trata de establecer los enemigos naturales de las plagas dentro de nuestro sistema, liberándolas en el terreno y creando un hábitat para que ellos puedan sobrevivir: Podemos proteger y atraer lagartijas; serpientes, ranas y arañas quienes por su naturaleza comen muchos insectos dañinos, Si nosotros integramos por ejemplo: un pequeño estanque al jardín, esto atraerá a muchas ranas e insectos beneficiosos, las lagartijas se refugian entre las piedras, entonces si nosotros dejamos un montón de rocas en algún lugar de la huerta, allí llegarán nuestros controladores de plagas... Básicamente partimos de que cada plaga tiene su enemigo natural: Si queremos que el control biológico funcione, siempre hay algo de "plaga", para que los depredadores tengan que comer. Con el tiempo se establece un sano equilibrio entre la plaga y el depredador, a tal grado que siempre se pierde algo de cosecha, pero esta pérdida nunca llega a tamaños peligrosos. Advertencia: La mayor cantidad de insectos es benéfica, nada mas un pequeño porcentaje puede causar daños.

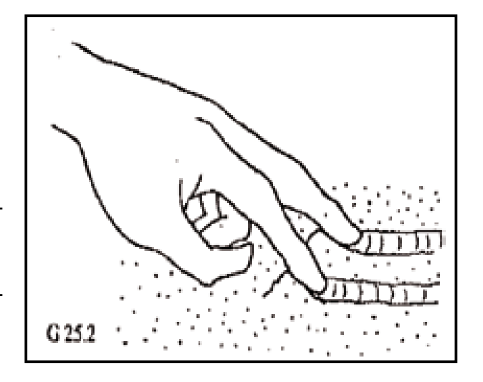
4.- Interrumpir el ciclo de vida de la plaga: Es necesaria mucha investigación, observación y paciencia: Si ve algún elemento dañino en nuestros cultivos, no se desespere: Hay que conocer y aprender de las plagas, entendiendo su comportamiento y sus ciclos de reproducción, y cuando sea necesario, interrumpirlo. Por ejemplo: Si nosotros dejamos que las frutas de un' árbol de naranja se pudran en el suelo, esto favorece que se desarrollen las larvas de la mosca de la fruta, estas suben al tronco, después de un tiempo, infectando las frutas sanas, entonces siempre debemos mantener limpio de frutas maduras a nuestros árboles frutales (pintar los troncos con cal también puede ayudar). En el caso de la mariposa blanca podemos proteger las hojas (le los coles y mostazas con mallas, para que no depositen sus huevos en las hojas. En este contexto tienen importancia también los remedios orgánicos y caseros para el combate de las plagas, estos siempre son la

última solución, cuando hayan fracasado todos los demás intentos: Recuerda que estos también son tóxicos, así que hay que tener mucho cuidado en su elaboración y manejo. Los remedios más conocidos son: licuado de ajo, agua con jabón (no es recomendable con las lechugas), té de tabaco (no aplicar con plantas de la familia solanaceae, como jitomate, chile, patata), té de ajenjo, chile en polvo, un té de bichos (tomar una parte de los bichos y deshacerlas con agua en la licuadora: aparentemente así se espantan los compañeros plaga - esto funciona bien con los pulgones). Todos estos son bio¬insecticidas líquidos, que se rocían sobre las hojas de las plantas.

ALMACIGOS Y SEMILLAS

Muchas (de las variedades más comunes de una hortaliza casera conviene sembrarlas en alrnácigos. Estos son las cunas para nuestras plantillas, donde van a germinar las semillas en un ambiente protegido dentro nuestro invernadero. Los almácigos se pueden fabricar con cajas de madera, botes, cubetas viejas y sobre el suelo.


G 25.1


G 25.2

1.- Se hace algunos agujeros en el fondo del recipiente para asegurar el drenaje necesario.

2.- Preparar la mezcla de los almácigos: un tercio tierra negra, un tercio de arena o arenilla de tezontle (lino) y un tercio de composta o abono de animal- todo esto hay que cernirlo a través de una tela de alambre de 1 pulgada para no dejar terrones grandes.

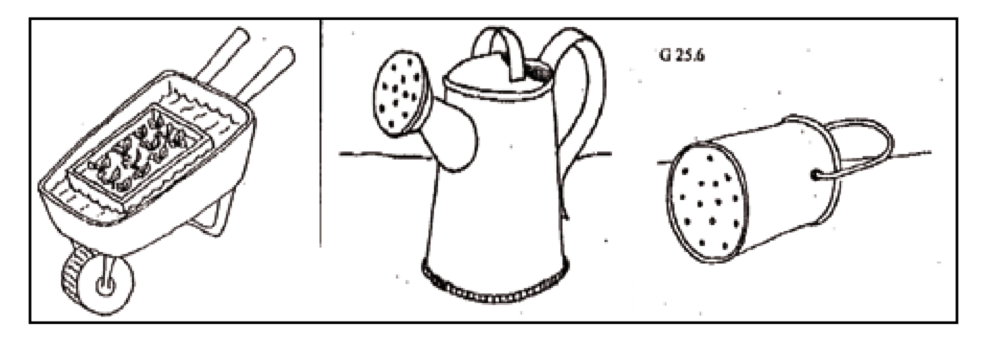
3.- Extender en el fondo del recipiente lo que no pasó por el cernidor para propiciar un mejor drenaje.

4.- Hacer una capa de 10 a 12 cm con la mezcla cernida encima de la primera capa- si nuestro almácigo está sobre el suelo, hay que aflojarlo unos 20 cm. y colocar esta cantidad de mezcla por encima de la tierra aflojada.

5.- Cuando está preparado el almácigo se hacen con los dedos unos pequeños surcos sobre la superficie de la tierra, en una distancia de 8 a 10 cm entre sí y de 0.5 a 1 cm de hondo.

6.- Se siembra el almácigo con las semillas deseadas (ver lista de plantas), a una profundidad igual a dos veces el grueso de la semilla. Por lo regular las semillas pequeñas (como col, lechuga, apio y chile) se siembran a una distancia de 0.5; las más grandes a 1 cm. En tiempo de sequía se siembra al doble de profundidad. Un espacio de dedo entre cada semilla es adecuado para casi todas las verduras que se siembran en almácigo (la lechuga debe de sembrarse más cerca).

7.- Después se cubre la semilla con la misma mezcla fina de almácigo, con cuidado para no echar bolitas y piedras más grandes que la semilla Con la mano se aprieta un poco la tierra, para que no se deslave la semilla y germine más a caja o una cubeta, puede ponerse en una carretilla o una tina grande y llenarla con agua hasta el nivel del piso del almácigo. Así se humedece bien nuestra tierra y no se deslava la semilla. Cuando la superficie de la tierra se saca del agua y se coloca en la sombra hasta que nazca la primera plantita.



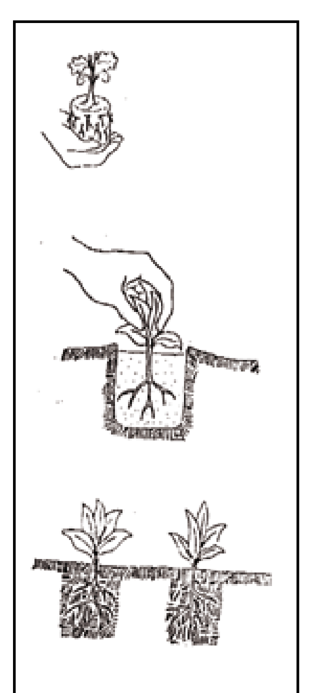
8.- Cuando comienzan a nacer las plantitas, las colocamos al sol unas 4 horas diarias, después de una semana las ponemos al sol todo el día, Durante todo el tiempo hay que mantener los almácigos bien regados. Nunca deben secarse: Para regar podemos utilizar una regadera común o un bote que tenga agujeros, siempre con mucho cuidado para que no caigan chorros que puedan deslavar la tierra y descubrir la semilla.



TRANSPLANTE

Las plantitas del almácigo están listas para ser transplantadas a las camas de nuestra hortaliza, cuando tienen cinco o seis hojas. (no en todas las plantas el tomate puede quedarse hasta una altura de l5 cm en el. almácigo, si estos tienen por lo menos 20cm de profundidad).

-Es importante que no se dejen las plantitas demasiado tiempo en el almácigo, porque los fallos se endurecen , se enchuecan y aprietan las raíces, estas condiciones detienen el buen desarrollo de las plantas y las hace más sensibles a plagas y enfermedades.



-El transplante debe que realizarse en la tarde o en un día nublado, evitando el calor.

-La cama debe que estar bien preparada. Es recomendable regar bien la cama antes de empezar (cuando no hay lluvia).

-Para sacar las plantas del almácigo se utiliza una pala de mano, unacuchara, una pala derecha o la propia ruano: Con mucho cuidado se saca la planta, para que salga con las raíces cubierta de tierra. Nunca se debe sacar la planta tironeando de sus hojas, para que no se dañe la pelusa de las raíces.

-La planta se carga tomándola por la bola de tierra o por las puntas de las hojas. Nunca se transportan las plantas cogiéndolas por el tallo, también es mejor no tocar las raíces con la mano (se puede utilizar una palita de mano para esto).

-Si las raíces están enredadas hay que abrirlas un poco y extenderlas en todas las direcciones.

-El hoyo en que se siembra la planta debe que ser mas profundo que las raíces de la planta, para evitar que se doblen.

-El hoyo se rellena con tierra fina y se aprieta un poco, para que la planta quede bien plantada y así estimular su crecimiento.

-Después se puede poner algún material para conservar la humedad, se puede cubrir la tierra alrededor de la planta con algún acolchando (hojas secas, paja, composta,...).

-Si hay mucho sol, se puede hacer una sombra para las plantitas recién plantadas, con cartón, ramitas pasto cortado etc., que se retiran una vez que están bien establecidas nuestras plantas.



PREPARACION DE CAMAS DE HORTALIZAS

Hay muchas diferentes formas y métodos para preparar las camas para nuestras hortalizas, varían también según la región y el clima. Para proteger el suelo intentamos abstenemos de la práctica de volteo o barbecho de los terrenos de cultivo. Con un buen entendimiento de los requerimientos de un suelo sano, podemos crear un ambiente favorable para nuestras hortalizas, aplicando técnicas de labranza mínima y conservación. Aquí presentamos dos formas diferentes de preparar una cama para verduras: la práctica de la doble excavación y la mulcheada de cobertura.

Camas de doble excavación: Una técnica de preparación y aflojamiento profundo del suelo sin voltearlo. Requiere un cierto esfuerzo, especialmente si uno no está acostumbrado al manejo de herramientas de mano. Permite de crear rápidamente un suelo intacto y rico en nutrientes, con suficiente aireación para obtener desde el principio buenas cosechas. Es parte del método biointensivo del cultivo orgánico de alimentos, desarrollado y promovido por el Sr. John Jeavons. Solo es posible realizarlo en terrenos donde tenemos un suelo bastante profundo:

1.- Se trazan los límites de la cama, conforme los contornos, si hay una pendiente ligera (formación de terrazas). En terrenos planos, podemos marcadas del oriente hacia el occidente. El ancho de la cama debe que ser igual a la distancia de los brazos extendidos de dos personas acuclilladas en los lados opuestos de la cama. De ésta manera podemos llegar a todas partes de la cama para los trabajos de siembra, transplante, deshierbe y cosecha. El ancho mide entre 80 cm y 1.50 m, el largo de la cama puede variar.

2.- Desyerbamos el sitio y aflojamos la tierra con un bieldo a una profundidad de 10 a 15 cm. Encima de la tierra se extiende una capa de 10 cm de composta madura o estiércol de burro o caballo seco.

3.- En un extremo de la cama se abre una zanja, de 30 cm de ancho y lo mismo de profundidad. La tierra obtenida se coloca en una carretilla, o bien en el otro extremo de la cama.

4.- Abajo de la zanja recién cavada, se afloja el suelo a una profundidad de 30 cm si es posible; utilizamos para esto un bieldo o un pico, si el suelo es muy duro. Si la tierra en el fondo de la zanja está formada por barro y arena, agrega otros l0 cm de abono orgánico y lo revolveremos con la tierra.

5.- Una vez terminada la primera zanja y con la tierra de abajo aflojada, se abre otra zanjo del mismo tamaño, al lado de la primera. La tierra que obtenemos la colocamos en la primera zanja. También aflojamos a una profundidad de 30 cm la tierra debajo de esta segunda zanja, removiéndola con abono orgánico si es necesario.

6.- Seguimos este procedimiento hasta llegar al otro extremo de la cama. En la última zanja echamos la tierra que obtuvimos excavando la primera.

7.- Ahora emparejamos la cama con la pala, el rastrillo o un azadón. Los bordes no deben de tener más 45 grados de pendiente o las podemos reforzar con madera, troncos o piedra.

8.- La capa superior de la cama podemos enriquecer con otra capa de composta cernida con una malla de gallinero, añadiendo tina pequeña cantidad de ceniza, harina de hueso o cáscara de huevo molido, Si no se siembra enseguida, aplicamos arropes, p.ej. hojas, paja o pasto podado (sin semillas).

Camas de arropes de cobertura ("mulcheada de cobertura") o JARDÍN INSTANTÁNEO: Una técnica muy popular en la permacultura, que implica poco trabajo físico, pero requiere una gran cantidad de materiales para implementarla con éxito. Con éste método crea condiciones optimas para que los insectos, lombrices, bacterias y microorganismos del suelo hagan el trabajo de aflojar el suelo, lo que requiere a lo mejor de un poco de tiempo, dependiendo de las condiciones de nuestro terreno. Para realizar una cama de arropes se necesitan cantidades considerables de:



cartón u papel de periódico, estiércol de burro, vaca, caballo o gallina, basura orgánica, composta madura, tierra, paja,...

1.- Escoja un lugar para establecer su jardín de cultivo. Cuanta más "mala hierba" tenga, mejor está el lugar. Se poda el pasto lo mas cerca del suelo, tumbando quelites o macheteando hierbas altas para nivelar la superficie. Si el suelo está muy duro, podemos abrir la superficie un poco con un bieldo o un pico, para que la materia orgánica tenga más facilidad de entrar al suelo.

2.- Ahora se aplica en el área algo de estiércol (no aplicar demasiado, máximo 1cm) y otros proveedores de nitrógeno, corno harina de hueso o de sangre de animal (del rastro), también tantita cal (en suelos ácidos) o algo de ceniza así como cualquier suplemento mineral, que pueda necesitar la tierra (como fósforo).

3.- Se cubre ahora todo el área con cartón, o papel de periódico, petates, ropa vieja, cualquier fibra orgánica puede servir. Lo que queremos lograr es impedir el nuevo crecimiento de las hierbas y quelites. El zacate se muere abajo de una capa gruesa y bien colocada de materia orgánica y se transforma en abono para nuestro jardín. Si en nuestra cama hay un ligero declive, se colocan los materiales de manera tal, que el agua pueda entrar lo más fácil al suelo. Conviene mojar los cartones y periódicos antes de colocarlas, porque así se acomodan mejor al suelo.

4.- La capa siguiente puede ser cualquier desperdicio de comida o composta que esté a mano, fresco y recién salido de la cocina, (No apliquemos restos de carne, ya que pueden atraer a los perros hacia nuestra huerta...) (10cm.).

5.- Ahora tenemos que cubrir todo con una buena capa de tierra orgánica y vegetal, como composta madura del compostcentro. (15 cm.) Para terminar la preparación de la cama ponemos una cobertura de paja (sin semillas) de 10 cm.

6.- Para sembrar, hacemos con una espátula un hoyo atravesando todo el "colchón" orgánico y el cartón, lo llenamos con tierra negra y plantamos tanto semillas corno plántulas jóvenes de nuestra preferencia: lechuga, albahaca, jitomate, alcachofa, patata y muchas plantas más estarán encantadas...



ROBOS

EN DEFENSA DEL ROBO

DEFENSA LEGAL

CAMARAS

PITAS

CON MALLAS Y A LO LOCO

CUERPOS

CAMBIO DE ETIQUETA

TRUCO DEL COLACAO

LOS CARRITOS SON DABUTI

OBTENER MONEDAS DE MAQUINAS EXPENDEDORAS

PITADA MASIVA

SAQUEO



EN DEFENSA DEL ROBO

El robo como un medio mas, un recurso entre tantos para recuperarnos. De por si el capital nos explota y nos roba como mínimo la mitad de nuestro tiempo consciente, simplemente empleándonos en los procesos de la producción, tal y como se emplea una llave inglesa. Es un secuestro generalizado de nuestros cuerpos, nuestro tiempo, nuestra energía e incluso lo más esencial, nuestra creatividad. Todo ello puesto a la venta en el mercado laboral para beneficiar a la producción. En fin, ya sabemos que el trabajo, al menos el que sufrimos bajo la dictadura del mercado, o sea, el asalariado, es repugnante, perverso y antinatural. Por tanto, partimos del hecho de que trabajar es ser robado. Nadie puede creer que la realidad- matriz que le rodea, en la que uno nace, crece y supuestamente, se realiza, no sea mas que un gigantesco escenario donde todo tiende a un único fin: la acumulación, expansión de capital-poder, al servicio de un sistema totalmente ajeno a la vida.

Tiempos de atraco, tiempos de robo generalizado, permitido y legal. Si el trabajo te roba, róbale. Recupera lo que es tuyo. De acuerdo, molesta, se sutil, subterráneo....ROBA. Cientos de pequeños robos se convierten en un gran desfalco. El robo es un acto individual contra el sistema que lleva consigo aparejada una recuperación efectiva y material de la plusvalía que has producido.

Una aclaración queda por hacer: el robo para / por la acumulación, el enriquecimiento individual.... no deja de ser una repetición de esquemas del sistema de mercado, sin llegar a ser apropiación real, sino mero robo. Al igual que las grandes corporaciones se hacen la competencia entre si en el ecosistema del capital, la competencia a las empresas a través del robo no deja de ser una expresión mas del mercado, que, efectivamente, permanece fuera de los márgenes legales del sistema, pero que desde luego encarna la esencia básica de éste. De este modo, no existe reapropiación de la plusvalía, sino simple especulación con ella. Así, el ladrón se convierte en simple capitalista especulador, que ni produce ni expropia socialmente.

**“Debemos cuidar de los nuestros.
Vete a un barrio de pelas si quieres robar.
Mafias y calles inseguras.
¿A quien crees que le interesan?
Crimen entre hermanos, entre ellos es seguridad.
Mientras nos infiltran su estado policial.
La justicia popular es más que liarse a palos.
Es combatir lo antisocial en el barrio.
Soluciones en la calle al margen del estado”**

**“Su vida es un escaparate, ellos valen mas.
Disfrutar de su riqueza es dejarnos ver que tiran
el dinero, que viven a lo grande. Mientras nos cuesta llegar a fin de mes.
¡Rico de mierda! Siempre hablas de trabajo
y no sabes ni lo que es. Cada duro de tu sueldo se
lo has robado a los demás”**

**“Lo que ellos llaman delinquir es reapropiarnos para vivir,
de lo que nos roba de forma legal el verdadero crimen organizado.
Hay que robar a los mafiosos de verdad y que en nuestros barrios haya paz.
Que nadie rompa la solidaridad o que se atenga”**

“En el reino de la hipocresía todos tiran pa su lao,
parece que pisando al resto se conserva algo de dignidad,
en el fondo admiran a los ricos y mandan a sus hijos a estudiar.
No quieren ver que es otro engaño. Es la huida hacia adelante
haber si alguien se puede salvar, buscando soluciones
que se escapan a la realidad”

Fragmentos de canciones de CORAZÓN NEGRO

DEFENSA LEGAL

El siguiente articulo no lo incluimos porque creamos en todo el rollo de los derechos de lxs consumidores y esas mierdas. Lxs consumidores a ver si se atragantan de tanto consumir, mas bien lo incluimos como una herramienta para quienes vemos en el robo una recuperación de lo que ellxs nos roban día a día, un escudo legal por si te pillan, usar sus propia mierda de ley para defendernos en los momentos que nos convenga y que no puedan abusar de nosotrxs más de lo que ya lo hacen. Ahí va un texto extraído de una mierda de asociación de consumidores y una ley que trata el tema:



REGISTROS EN LUGARES PÚBLICOS

Derechos y obligaciones: La Confederación de Consumidores y Usuarios (CECU) quiere evitar situaciones de abuso en los registros que se realizan a los consumidores en lugares públicos y, por ello, pone en conocimiento de los ciudadanos los derechos que les asisten y las obligaciones que tienen en aquellos casos en los que se les requiere por algún agente, bien sea funcionario de policía o de seguridad privada, el registro de sus pertenencias ante la sospecha de que se ha cometido un delito. Es relativamente frecuente que, al salir de alguna tienda de un centro comercial, nuestra compra haga saltar las alarmas de la salida al no haber sido quitado el dispositivo que las activa. Son situaciones habitualmente incómodas en las que, por lo general, el consumidor no es responsable y es sometido a diversas formas de registro o solicitud de identificación que no en todos los casos se ajusta al respeto que se debe tener por nuestro derecho a la intimidad y a la libertad. Durante fechas como las que se acercan, en las que la aglomeración de compradores es mayor, las tiendas ponen especial atención para evitar los hurtos y extreman las medidas de seguridad. Así, hay que tener en cuenta cuáles son nuestros derechos y obligaciones como consumidores y cuándo podemos negarnos a determinadas prácticas que pueden atentar contra nuestra dignidad e intimidad. Así, CECU presenta a modo de preguntas y respuestas las situaciones más habituales

¿QUÉ HAY QUE HACER EN CADA CASO?:

¿Puede un vigilante de seguridad registrar bolsos, mochilas y otros efectos personales?: En el ejercicio de su función de protección de los establecimientos, los vigilantes de seguridad pueden, siempre que existan indicios concretos de que se ha podido cometer un delito, solicitar a una persona que se encuentre en el interior de la tienda que se encarga de vigilar que le muestre, por ejemplo, el contenido de una bolsa o paquete que pudiera portar, sin que, por otra parte, puedan registrar bolsos o mochilas, ya que esa función corresponde en exclusiva a los agentes del Cuerpo Nacional de Policía, de la Guardia Civil y de la Policía Local. En este sentido, la exigencia indiscriminada por parte de un establecimiento comercial de mostrar el contenido de un bolso a las cajeras del establecimiento es un hecho que claramente daña la dignidad y la privacidad de las personas, y que únicamente podría ser ejecutado cuando existiese certeza o, al menos, motivos concretos de la comisión de un delito.

¿Pueden los vigilantes de seguridad requerir la identificación personal?, ¿Y un agente de Policía?: El control de identidad sólo puede ser llevado a cabo por la seguridad privada dentro de la función del control de acceso a los edificios o inmuebles de cuya vigilancia y custodia estuvieren encargados. En estos casos, cabe distinguir dos supuestos:

- Inmuebles en los que el control de acceso implique identificación de la persona, como edificios Oficiales que así lo requieran. En este caso la identificación se realizará como medida adicional por parte de funcionarios policiales, ya que se efectúa una comprobación rutinaria mediante el uso de los arcos de seguridad y los escáneres. En caso de negativa a identificarse a requerimiento del vigilante, éste debe impedir la entrada.
- Inmuebles en los que no exista control de acceso y, aún siendo de titularidad privada, sean de uso público (por ejemplo, centros comerciales, transporte público, etc.). En este supuesto el vigilante sólo puede pedir la identificación de una persona cuando existan indicios concretos y racionales sobre su participación en un acto delictivo. En caso de negativa o si se tiene la certeza de la comisión de un delito, debe poner al presunto delincuente a disposición de la Policía.



En el caso de los agentes de las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado, pueden solicitar la identificación personal y realizar las comprobaciones pertinentes solamente cuando sea necesario para la protección de la seguridad y tengan sospechas fundadas de la posible comisión de un delito, no de forma preventiva ni injustificada. Ante esta petición, los ciudadanos tienen el deber de identificarse con su DNI o pasaporte. En caso de no lograrse la identificación y cuando sea necesario para impedir la comisión de un delito o falta o para sancionar una infracción, podrán pedir a las personas que no han sido identificadas a que les acompañaren a dependencias policiales, sólo por el tiempo imprescindible para poder identificarles.

¿Puede un vigilante de seguridad conducir a una persona a dependencias apartadas para registrar sus efectos personales o hacer un cacheo?: Los vigilantes de seguridad no podrán registrar nuestras pertenencias en dependencias apartadas, ya que los agentes del Cuerpo Nacional de Policía, de la Guardia Civil y de la Policía Local deben hacerlo "in situ".

En cuanto al cacheo, se debe tener en cuenta que son una diligencia que debe responder a una sospecha fundada de que se ha llevado a cabo un hecho punible. Cuando en los centros comerciales se llevan a cabo por vigilantes o personal laboral, como los dependientes, constituye un atropello contra nuestra intimidad y una infracción grave, al no ser realizado por un funcionario policial, que es el único que puede hacerlo en unas condiciones muy concretas: que se realice por alguien del mismo sexo, que se haga en un sitio reservado y se eviten posturas o situaciones degradantes o humillantes.

¿Puede un auxiliar del centro comercial desarrollar labores de vigilancia?: En principio, como criterio general, puede señalarse que basándose en la legislación de seguridad privada, las labores de vigilancia y seguridad debería reservarse sólo al personal de seguridad privada. Así, las funciones del personal propio del establecimiento o del personal auxiliar de servicios y las del personal de seguridad privada, no son intercambiables, es decir, no pueden ser prestadas indistintamente por unos u otros.

¿Qué podemos hacer si consideramos que se ha producido una vulneración de nuestros derechos?: En primer lugar, podemos solicitar la hoja de reclamaciones para dejar constancia de lo ocurrido y llevar una copia a la Administración competente de consumo o a una asociación de consumidores como CECU.

Por otra parte, es importante recabar datos de los testigos que hayan presenciado alguna de las actuaciones que han podido vulnerar nuestros derechos como, por ejemplo, en el caso de haberse producido un registro o un cacheo irregular. En todo caso, siempre se puede acudir a interponer una denuncia en la Comisaría aportando los datos más significativos como el día, la hora, el centro comercial, los datos del agente o agentes que han intervenido y, si es posible, datos de los testigos.

FUNCIONES, DEBERES Y RESPONSABILIDADES

Artículo 67. Principios de actuación: El personal de seguridad privada se atendrá en sus actuaciones a los principios de integridad y dignidad; protección y trato correcto a las personas, evitando abusos, arbitrariedades y violencias; actuando con congruencia y proporcionalidad en la utilización de sus facultades y de medios disponibles (art. 1.3 de la Ley de Seguridad Privada).

Artículo 68. Identificación:

1.- El personal de seguridad privada habrá de portar su tarjeta de identidad profesional y, en su caso, la licencia de armas y la correspondiente guía de pertenencia siempre que se encuentre en el ejercicio de sus funciones, debiendo mostrarlas a los miembros del Cuerpo Nacional de Policía, de la Guardia Civil, y de la Policía de la correspondiente Comunidad Autónoma o Corporación Local, cuando fueren requeridos para ello.

2.- Asimismo deberá identificarse con su tarjeta de identidad profesional cuando, por razones del servicio, así lo soliciten los ciudadanos afectados, sin que se puedan utilizar a tal efecto otras tarjetas o placas.

VIGILANTES DE SEGURIDAD

Artículo 71. Funciones y ejercicio de las mismas: Los vigilantes de seguridad sólo podrán desempeñar las siguientes funciones:



-Ejercer la vigilancia y protección de bienes muebles e inmuebles, así como la protección de las personas que puedan encontrarse en los mismos.
-Efectuar controles de identidad en el acceso o en el interior de inmuebles determinados, sin que en ningún caso puedan retener la documentación personal.
-Evitar la comisión de actos delictivos o infracciones en relación con el objeto de su protección.
-Poner inmediatamente a disposición de los miembros de las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad a los delincuentes en relación con el objeto de su protección, así como los instrumentos, efectos y pruebas de los delitos, no pudiendo proceder al interrogatorio de aquéllos.
-Efectuar la protección del almacenamiento, recuento, clasificación y transporte de dinero, valores y objetos valiosos.
-Llevar a cabo, en relación con el funcionamiento de centrales de alarma, la prestación de servicios de respuesta de las alarmas que se produzcan, cuya realización no corresponda a las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad (artículo 11.1 de la Ley de Seguridad Privada).
Artículo 76. Prevenciones y actuaciones en casos de delito:
1.- En el ejercicio de su función de protección de bienes inmuebles así como de las personas que se encuentren en ellos, los vigilantes de seguridad deberán realizar las comprobaciones, registros y prevenciones necesarias para el cumplimiento de su misión.
2.- Cuando observaren la comisión de delitos en relación con la seguridad de las personas o bienes objeto de protección, o cuando concurran indicios racionales de tal comisión, deberán poner inmediatamente a disposición de los miembros de las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad a los presuntos delincuentes, así como los instrumentos, efectos y pruebas de los supuestos delitos.



¿Pueden registrarte, sí o no?. ¿Puedes irte?. ¿Es ilegal que te retengan a la fuerza?: Claro que es ilegal retenerte siempre que no lleves nada y puedas denunciarlos después. Si llevas algo la has cagao ¿como quieres legalidad si tú no la cumples?.
Tampoco pueden registrarte ni pedirte el carnet, te puedes negar. Ellos te pedirán que saques todo lo que lleves si no llamarán a la poli, lo demás depende de ti. Si sacas lo que llevas puedes decir cuando llegue la poli que tu no llevabas nada, que te lo han colocado. Siempre queda la duda.
Un consejo. Si has mangao algo y ves que te van a pillar deshazte de todo tíralo donde puedas, una vez en el suelo no pueden demostrar que es tuyo.
"Efectuar controles de identidad en el acceso o en el interior de inmuebles determinados, sin que en ningún caso puedan retener la documentación personal": Efectivamente. Si te contrato para que solo dejes pasar personas conocidas a mi casa, y esas personas conocidas permiten enseñarte el DNI perfecto, sino no están obligados a identificarse ante un vigilante de ninguna manera. Eso en un control de acceso tiene cierta lógica, y si no se deja entrar a la persona, se identifique o no, tiene que ser con causa justificada. Pero el acto de identificarse es VOLUNTARIO

ante un vigilante, no así ante un miembro de las fuerzas de seguridad del estado, que SI pueden identificarte y estas obligado a hacerlo si te piden el DNI.
Un vigilante te lo pide, y si te niegas se acabó. El no tiene potestad sobre ti. Si no te permite la entrada, solicita que aparezca un encargado o responsable, y comunícale el motivo por el cual te niegas a identificarte ante un vigilante si verdaderamente tienes que entrar. Si además el vigilante se niega a llamar a alguien responsable, probablemente reciba si es algo importante una buena charla por no haber solicitado la presencia de esa persona responsable, a la que quizá iba dirigido un paquete, un envío o una visita.
Si es un local, solicita una hoja de reclamaciones e interponla, ya que el derecho de admisión a su vez esta muy limitado judicialmente, y ellos no son nadie para reservarlo.
Si tienes dudas, consulta las actuales leyes referenciadas al derecho de admisión, que básicamente se utilizan cuando es evidente el peligro para la persona, los del interior o esta en mal estado por alguna razón. Fuera de eso no existen (ni calcetines de colorines en discoteca ni otros inventos que se ponen como excusa). Sin embargo, el vigilante SI esta OBLIGADO a identificarse ante cualquier persona que se lo solicite con su TIP, ya que es el numero con el cual responde legalmente ante cualquier problema que se genere. De lo contrario, se puede llamar a la policía para que lo identifique y ponerle la correspondiente denuncia.
Un guarda de seguridad es un empleado del centro uno mas como un cajero, reponedor o el mismísimo director, es decir que cobra de una misma cuenta de explotación la del centro para ser guardia de seguridad no tiene que presentarse a ningún tipo de examen a no ser que lleve arma entonces si necesita un permiso el de armas dada por la policía nacional pero solo le autoriza a eso y a nada mas y no necesita ningún tipo de titulación, como tal no pertenece a las fuerzas de seguridad policía ,guardia civil, guardia urbano.
Estos últimos casos son los únicos que tienen autorización para pedirte un documento identificativo nacional.
Si tiras los artículos primero tienen que demostrar que son tuyos, lo puede negar todo mientras que no te lo encuentre encima la policía no pueden demostrar nada.

Las conclusiones a estas preguntas han sido sacadas de foros de comunidades de yomangantes, no tienen porque ser blanco o negro totalmente, pues en todas sus mierdas de leyes siempre cabe que el juez interprete la ley como le salga de las pelotas, o que el policía de turno actúe también como le salga de las pelotas y se pase todas esas leyes y supuestos legales por el forro, así que calibra bien si te merece la pena liarla en función del marrón que puedas comerte y las posibilidades de sacar algo de provecho de la situación en la que te encuentres. Muchas veces merece mucho mas la pena colaborar con el securata y empatizar con el dándole las cuatro tonterías que te hayas mangao, siendo lo mas normal que te dejen irte sin problemas ni intervención policial, y no tiene porque significar una derrota ni una degradación de tu dignidad si tienes claros tus objetivos y usas este colaboracionismo como una estrategia mas para después acudir a otro centro comercial (que hay muchos) y volver a probar suerte sin tener marrones a tus espaldas.
Igualmente habrá situaciones en las que te compense mucho mas exigir tus derechos y bajar los humos a mas de un securata imbecil, incluso si se la tienes jurada a alguno puedes simular que robas, para que de esta forma el securata te pare a la salida y negarte a todo liándola todo lo que puedas hasta que llegue la policía, una vez vean que no tienes nada puedes denunciar al securata, aunque también pueden cubrirse las espaldas diciendo que robaste tal o cual articulo y lo tiraste... y ¿a quien creera la policia? Volvemos a lo de antes... que cada unx elija cuando le compensa y cuando no, es nuestro unico consejo para estos casos.



CAMARAS

Los ojos del capital acechan al heroico yomangante desde cámaras púdicamente camufladas en esas semiesferas negras de plástico que ponen en los techos de los supermercados. Pero con eso les pasa como con los demás: a mayor despliegue de medios y mayor opulencia mas fácil es burlarles. A menudo no son capaces de controlar todas las cámaras que tienen instaladas y solo las usan para seguir a alguien que les ha llamado la atención de entrada.



Las cámaras suelen estar situadas, en los rincones más alejados y donde, instintivamente, la gente con poca experiencia suele recalar para escamotear los más variados objetos. Hay que aprender a identificarles, antes de nada, y a buscar luego los sitios seguros en los que no haya cámaras. Si los secuaces del capital han instalado cámaras en todas partes, entonces hay que buscar los ángulos muertos donde las cámaras no llegan: traza una línea imaginaria desde la esfera-cámara hasta ti e intenta romperla interponiendo estanterías, clientes gordxs, carteles de los que cuelgan del techo con las ofertas (muchas veces ellxs mismxs inutilizan así sus cámaras). Agacharte hasta los estantes inferiores suele ser una buena opción para dar con ángulos muertos, también usar sus propias cestas como escudo con el que cubrirte. En cualquier caso lo más importante, en la vida en general, es que tus movimientos sean siempre gráciles: naturales y orgánicos. No gesticules, ni hagas aspavientos: todo esto es tuyo y simplemente te lo estas guardando. Cuando avances no habrá error.

LA CLASICA PILLADA

Clásica pillada-por-cámara es la de los friáis que van como tiros. Tal cual entra, a la sección de alcoholes, donde siempre hay cámaras, y allí mismo se intenta trincar 17 botellas de negrita. Muy mal. Esta línea muestra al sujeto una posición peligrosa. Es conveniente que frene su avance.

EN PAREJA

Si vas con alguien, tu pareja o colega, lo tienes fácil: puedes pedirles que caminen medio metro delante de ti o que se crucen por delante tranquilamente, aprovechando ese momento mágico. Puedes encontrar mucho juego yendo en grupo. Incluso puedes crear tácticas contra el enemigo, como por ejemplo que entren primero dos de tus colegas, con unas pintas horrorosas y los mas cantosxs posibles y se pongan a cantearse por la sección de alcoholes pillando botellas y dando vueltas por todo el super con ellas parriba y pabajo. Y a su vez entráis otrxs dos bien arregladitxs y con las cosas claras, distraerás a las cámaras y securatas y tendrás vía libre, luego basta con que los que van de niñxs bien salgan con las ganancias y lxs pintosxs dejen las botellas y salgan de rositas. Una vez fuera se reparten los trofeos y ni se habrán enterado, hay que aprovechar los prejuicios capitalistas y ser como un camaleón.

ESPEJOS

Aplica tu conocimiento de las cámaras y sus ángulos muertos a los espejos convexos que solo te delataran, amigx friki, si ya has dado el cante desde que has entrado en liza y te siguen expectantes. Será conveniente que cobres conciencia de las dificultades de tu rumbo. Ejercita diariamente tus habilidades y tus métodos de defensa. Entonces cualquier dirección de avance traerá buena fortuna y el enemigo quedara confuso e impaciente.

PITAS

Para avanzar hacia el triunfo de la revolución es imprescindible identificar y neutralizar a los enemigos del pueblo. Suelen ser de plástico duro, así como redonditos y con un tetón en el cogote. Van pegados a la ropa, los discos, incluso a la comida y disparan alarmas cuando salimos con ellos por las puertas de los supermercados. Hay otros enemigos que parecen pegatinas cuadradas gordezuelas, otros se disfrazan de tiras adhesivas y otros más, de finos hililillos metálicos. Todos los enemigos del pueblo, no importa la forma que adopten, se comunican mediante radiofrecuencia (pii piii piiiii), es decir, son simples circuitos eléctricos que emiten una frecuencia que detectan los arcos o antenas situadas a las puertas.
Aprende a tratar como se merece a los picantes secuaces del capital y permanecerás erguidx e intrepidx como una pagoda de hierro.

LA ESPIRAL

Es el enemigo del pueblo más habitual en comida, discos y libros. Rómpele una esquinita o desgárralo para inutilizarle el circuito de radiofrecuencia.

LAS TIRAS ADHESIVAS E HILITOS

Como las espirales, son gruesas al tacto y se arrancan fácilmente. Los hilitos son metálicos y finos como pelos lo que puede hacerlos difíciles de localizar. Tomate tu tiempo y no piques en las trampas que te tienden los que no nos quieren.

TENAZAS

Con unas tenazas se le da un mordisco al enemigo del pueblo o pita: los cables del circuito interior asomaran los bracitos, los cortas y ya no volverán a radiofrecuenciar, mandándolos al basurero de la historia. Con las mismas puedes probar a cortar el alambre que une el pita propiamente dicho con la chincheta que lo sujeta por atrás. Si el pita esta sujeto con laxitud podrás cortar ese alambre fácilmente. Acuérdate de abandonar luego el pita en cualquier parte: debajo de un jersey o en un montón de ropa. Procura no meterlo en un bolsillo de una prenda ni tirarlo a una papelera, eso esta muy visto y los facinerosos acechan.

EL MAGNÉTICO

La mayoría de las cajas de plástico duro que aprisionan algunos productos se abren usando un imán muy potente. Los tienen en todas las cajas y probadores, por lo general atornillado, pero a veces mira tu por donde esta allí suelto.

LA COSTURERA

Los pitas de ropa suelen estar en las costuras así que no tienes mas que llevar unas tijeritas pequeñitas en tu bolso, siempre puedes sufrir un ataque de pellejismo inesperado, meter la punta de la tijera, descoser la costura y abrir un pequeño boquete por el que sacar la parte pequeñita del pita, la chincheta que lo sujeta por detrás. Si haces esto en el probador, mete la prenda escogida sin que sea detectada y una vez dentro, ya es tuya.

CENICERO

1.- Hazte con una buena cantidad de ceniceros de metal del Mc.Donalds. Selecciona el que mas te apetezca, pues con uno es suficiente.

2.- Localiza el pita (modelo redondo) en tu prenda de vestir, cuida a ver si no hay más de uno.
3.- En este punto ya te habrás percatado de que el pita entra con facilidad en la parte cóncava del cenicero, une ambas piezas y fíjalas doblando los bordes del cenicero.
4.- Este simple principio de física de los materiales aísla el circuito y tu prenda deja de pitar. ¿No te lo crees? Compruébalo tu mismo.

CON MALLAS Y A LO LOCO

Este truco es el que uso en cada compra que hago desde hace 4 años y solo me han pillao 2 veces, una vez por un pita y otra porque me vieron por la cámara. Si evitas estos enemigos te aseguro que ni cajeras ni securatas se coscan de las movidas que llevas encima. El primer consejo es que no vayas cantoso, eso es tanto para este truco como para los demás. Intenta ir vestido lo mas normal posible y con los pelitos bien arreglados. Si llevas cresta te puedes hacer la raya en medio o ponerte una gorrita. Antes de salir te preparas. Consiste en ponerte unas mallas que te queden bien apretadas y que sean de las que se agarran al pie por debajo. Si no son de este tipo deberás anudarlas a la pierna donde acaben con hilo o cuerda fina para que hagan de tope. Necesitarás también unos pantalones lo mas anchos posible. Algunos que tengas de tu época rapera o pantalones de currela que son bastante anchos. En ese caso ponte pintas de currela que va a hacer la compra… los que yo uso son de bombero yanki, no me preguntes como los conseguí, pero para esto son los mejores. Bien, por ultimo te pones unas botas altas de manera que las mallas que tienes sujetas al pie quedan ahora también sujetas por la bota que hace de tope. La movida es simple, pillas el bote de aceite, las 20 bolsas de diversos frutos secos caros, chocolates negros,... en fin, lo que quieras y sea más caro, ya que las cosas baratas mola que las compres para salir con algo de compra y que no sospechen. Cuando tengas la oportunidad y no te vea nadie quitas pitas si es que llevan e introduces lo que sea por las mallas, metiendo la tripa para dentro y abriendo un poco los pantalones para introducirlo. Notaras como según vayas andando el objeto ira deslizándose por tu pierna hacia abajo hasta depositarse abajo del todo, y según vayas metiendo más cosas pues iran quedando unas sobre otras. Te será algo incomodo andar pero debes practicar y hacerlo lo mas natural posible. Aunque creas que te ven no te rayes, no se fijan en las piernas y si el pantalón que llevas es ancho no se notará diferencia de cómo entraste a como sales, aunque tú si la notes.



Otro consejo, a la hora de introducirte las movidas hazlo donde nadie te vea o bien en medio de todo el jaleo, ahí tampoco te ven aunque parezca lo contrario. El truco esta en la psicología, si lo haces de manera natural sin vacilar, como si estuvieses haciendo algo de lo mas normal como mirar la hora o rascarte la nariz, no darás el cante… cuanto más pasees y mas vueltas des mirando para un lado y para otro con cara de agobio antes te pillarán. A practicar, y si te pillan y solo llevas papeo en una cantidad menor de 300 euros no pasa nada así que no te agobies. Simplemente, ya te habrán fichado en ese Super y tendrás que buscar otro. No dejes que te hagan pasar un mal rato, házselo pasar tu a ellxs, explícales que tu no eres el sinvergüenza como dicen por expropiar productos a una gran empresa capitalista, los sinvergüenzas son ellxs que además de explotados defienden los intereses de quien les explota. Te puedes echar unas buenas risas e irte a otro Super a mangar 15 minutos después así que agobio ninguno, ¿ok?.

CUERPOS

En la larga marcha contra el capital, siempre hay un momento en el que el pueblo recurre a lo más básico, a lo que nunca nos falla: los cuerpos, sus huecos, sus recovecos serán el campo de batalla en el que librar el asalto final. Nadie sabe lo que puede un cuerpo y es que cualquier cosa: botellas de aceite, frutos secos, botes de leche de almendras… todo puede encontrar su lugar y su disposición.
Hay que transformar el cuerpo en una maquina de guerra y que mejor que acorazar la maquina esa a base de tabletas de chocolate negro y conservas de pimientos.



EMBARAZADAS

Una técnica exclusivamente (¿?) femenina y bastante difundida es el falso embarazo. Fabrícate una media circunferencia de plástico donde puedas introducir artículos de todo tipo. El de la imagen un poco burdo, la verdad, y se mete la piña, el puerro y el turrón de chocolate por abajo con el siguiente menoscabo de la dignidad prematernal que debería asistirle. Si adaptas tu ropa, algún bolsillo o raja frontal que conduzca a la parte superior de la tripa-nasciturus, podrás trabajar con mucha más comodidad.

YOMANGA

Si tu chaqueta es de las que tienen velero en los puños ya la has liado. Quítatela al entrar en tu centro comercial preferido, hace calor y se esta guay. Ajusta y aprieta el velero para que bloquee la manga por donde normalmente sale tu mano. Ya puedes meter cosas. Recuerda siempre comprobar que no llevas etiquetas de alarma en lo que metes en la manga. Puedes llevarte la chaqueta colgando en un brazo, cuando mas bajo menos se ve… y a casa, que en estos sitios siempre te acabas llevando mas cosas de las que pensabas.

EL TOBILLO

A la altura del tobillo, sujeto por el calcetín y oculto bajo el pantalón viajan tantas cosas. Ideal si llevas la cesta llena: te agachas como para atarte el cordón, dejas la cesta en el suelo cubriéndote las manos y el tobillo de vistas indiscretas, y ¡ala pues!.

ABRIGOS

En invierno hace frío. Cada europeo roba a las grandes superficies al año una media de 76,83 euros, o lo que es lo mismo unas 5 botellas de whisky.
Sácalas en un solo día fabricándote un abrigo con los forros reforzados y compartimentados para la ocasión. Recíclate esos enormes abrigos que nunca te decidiste a tirar o consíguete uno bien grande y ¡a romper estadísticas!.



CAMBIO DE ETIQUETA

Este truco esta hecho para robar cosas más caras a precios más baratos. Consiste en pillar el objeto a mangar, normalmente metido en una caja de cartón fácilmente confundible con cualquier otra caja cuyo contenido no sea tan caro. Mezclas el artículo a mangar con otros dentro de tu carro de compra. En el momento ideal en el cual estés a salvo de cámaras, securatas, empleadxs… cambias la etiqueta del producto caro por otra de algo más barato, por ejemplo por la de una caja de destornilladores y herramientas. Ahora tienes algo que vale x euros que al pasar por caja mágicamente valdrá z euros, siendo la diferencia de y euros, ¿comprendes el concepto?. Bien, pues ahora se trata de hacer un poco de teatro, tanto si no te pillan como si te pillan. Al pasar por caja vas a pasar varios artículos, así que intenta entretener a el/la cajerx que te atiende mientras que pase las movidas, cuéntale lo que sea o pregúntale historias para que lo haga robóticamente, es decir sin fijarse minuciosamente en lo que pasa por caja, esto suele ocurrirles ya que se tiran todo el día así y agradecen la conversación centrándose mas en ella que en su trabajo. Si no se da cuenta pues ya esta, le pagas lo que te dice y has triunfado. En caso de que te trinque o bien algún securata avispao se haya enterado de todo tu plan desde su cabina haciéndote un seguimiento, sigue con el teatro, tu no has cambiado ninguna etiqueta y esto es un problema de ellxs no tuyo, además estas dispuesto a pagar y eres unx pobre cliente al que están haciendo pasar un mal rato por su incompetencia, exige que no te lleven a ningún cuarto y además que venga un superior en caso de que pretendiesen llevarte, y busca testigos entre las personas que están en la cola, recuerda, esto es un atropello y tu no eres unx delincuente. Si actúas bien te dirán que lo pagues e incluso te pedirán disculpas por el malentendido, y en este momento llega la segunda parte del truco, previamente habrás vaciado una cuenta de crédito y será con esta tarjeta con la que intentaras pagar, así que al no tener fondos te será imposible pagar por mucho que quieras. Sigue actuando, ¿Cómo puede ser posible? Tiene que haber un error, lo mejor será venir otro día, tras ir al banco a comprobar la cuenta bancaria, así que de esta forma podrás quitarte de en medio sin mayor problema.

TRUCO DEL COLA CAO

Pillas un carro y una cesta, o 2 cestas, metes cosas como si estuvieras comprando, coges cualquier articulo que no lleve araña (con araña no se como hacerlo -la araña es un sistema de seguridad con esta forma-), coges un Cola Cao de 5 kg, te buscas un pasillo tranquilo, abres el Cola Cao, dentro el Cola Cao viene en 3 bolsas, quitas la del medio y la abandonas en una estantería, y metes el articulo.
Así de simple.
NOTA: Debes llevar un pegamento rápido para cerrarlo, yo uso Súper glue 3. Luego abandonas el carro y te llevas el Cola Cao y un par de cosas más en la cesta, pasas por caja y pagas las cosas.
En resumen:
1.- Vas y coges lo que te apetezca.
2.- Le quitas las alarmas (a no ser que sean arañas).
3.- Localizas la sección de los Cola Cao y abres una caja de 5 kilos.
4.- La vacías y metes lo que quieras.
5.- Cierras el paquete y pasas por caja.
Quien dice un paquete de Cola Cao dice cualquier otro paquete de grandes dimensiones que sirva para transportar en su interior el artículo a mangar sin que se note la diferencia de peso.

LOS CARRITOS SON DABUTI

Bueno este truco es evidente y tonto, pero funciona que es lo que nos interesa, al menos en muchos supermercados funciona, o dependiendo de lo pardillo que sea el/la cajerx.
En algunos super los carros tienen un compartimento abajo en el cual puedes transportar paquetes de leche de soja, garrafas de aceite o cualquier otra movida. Bueno pues llegas a caja, vacías lo que lleves en el carro, y pasas para dejar el carro vaciando lo que lleves abajo justo al pasar la caja cuando no mire la cajera como si ya estuviese comprado. Parece demasiado obvio pero a mi me funciona, aunque algunas veces se pispen, pero bueno basta con decir que se te había olvidado que llevabas eso ahí. Otra opción si vas a comprar mucho, por ejemplo varios packs de zumo para



un concierto es dejar los zumos en el carro, de manera que taparan lo que lleves en el compartimento de abajo del carro, y en caja solo le das un brick de zumo, normalmente no te hacen sacar todos los packs, basta con picar uno y contar asomándose los que llevas en el carro. Una vez pases la caja llenas el carro con lo demás que hayas comprado y sales del super con el carro como el que va a descargarlo en el coche, de esta forma ni siquiera tienes que descargar del compartimento de abajo del carro lo que lleves delante de la cajera como en el caso que explicamos primero.
Otra versión es llevar bolsas preparadas antes de entrar al super de ese mismo super, y antes de pasar por caja llenar 2 o 3 bolsas de lo que lleves en el carro, esto lo puedes hacer en la cola sin que nadie se de cuenta. Dejas las bolsas en el suelo al pasar por caja y las vas empujando tranquilamente con el pie hasta donde recoges las cosas que has comprado mientras que el/la cajera pica los productos. Como iras metiendo estos productos en bolsas llegara un momento en el cual puedas pillar las que tienes en el suelo mezclándolas con las que has pagado sin que se pispen de nada. Y bueno a echarle imaginación que fijo que hay muchas mas formas, muchas veces cuanto mas evidente y mas tonto sea el truco mas efectivo, no se esperan que mangues en su cara.

OBTENER MONEDAS DE MAQUINAS EXPENDEDORAS

Mezcla mucha sal con agua y rocíalo en el hueco donde se hecha las monedas en las maquinas de refrescos. Esto causara un cortocircuito y la maquina se joderá a la vez que suelta monedas y refrescos. Si cae agua fuera de la maquina, cuidado por que si la pisas y tocas la maquina te puedes electrocutar.



PITADA MASIVA

Es el Sábado antes de Navidad, un centro comercial del centro de la ciudad, a eso de las siete de la tarde, noooche de paaaz. De repente en una caja un joven que acaba de comprar una botella de sidra El Gaitero hace saltar las alarmas antirrobo: Piiiii Piiiii. El chico, entre incrédulo y divertido vuelve a pasar entre los detectores que vuelven a cumplir su Piiii, Piiiii, misión. Llega el primer vigilante justo cuando el joven se desprende de su Piiii abrigo para pasar de nuevo entre los arcos, el vigilante sostiene el abrigo mientras que aquello sigue pitando. Entonces empiezan a sonar las alarmas en otra caja un poco mas abajo. El vigilante no sabe muy bien que hacer con el abrigo y mientras nuestro Piiii joven se desprende también del cinturón y se lo da al mismo vigilante-perchero justo en el momento en que la caja de al lado otra chica que acaba de comprar un paquete de cinco chicles también empieza a pitar, más vigilantes han ido llegando y cumplen diversas funciones: unos Piiii Piiii intentan arrastrar a un joven con rastas al cuarto oscuro, otro consuela amigable a una pareja joven y pitante, y se exaspera al ver que en las dos cajas siguientes unos chavales que han comprado un Piiii brick de batido de chocolate y una moza que ha adquirido un pepino también están pitando. Hay un momento en que las cuarenta cajas del hipermercado están pitando, han estado pitando un buen rato o van a empezar a pitar dentro de nada cuando ese joven que sonríe mientras espera para pagar su tomate. Las colas se han hecho mas largas y nadie entiende nada. Una ancianita que también pita se indigna porque a ella no la llevan a ningún cuarto oscuro. Los responsables del hipermercado se han hecho fuertes en la pecera de la caja central e intentan explicarse que pasa: ¿una epidemia de robos en cadena? ¿una rebelión de sus sistemas de alarma? ¿un Piiii concierto de Piiii Navidad?. Ahora por si era poco, descubren que hay gente con cámaras grabando todo aquello. ¿Será una conspiración?. Deciden llamar a la policía y desconectar por si acaso los sistemas antirrobo de todas las cajas. Fuera en la calle un grupo de unas 40 personas abre una botella de sidra El Gaitero y se pasean triunfantes con todos los regalos de Navidad que han conseguido y que mira tú por donde no pitaban.



Con esta táctica de robo masivo o saqueo se puede aprovechar las aglomeraciones de Navidad o cualquier otra fecha especialmente consumista y colocándonos pitas a nosotrxs mismxs, dividiéndonos por las diferentes cajas y colocando mas pitas al resto de peña que está en estas cajas esperando la cola, crear el kaos del Piii para en ese momento que otro grupo de personas aproveche y salga con lo que quiera habiéndole quitado previamente el pita (lo normal es que los seguratas ya no estén atentos de que pasa en el resto del super sino de la que se esta liando en las cajas). Además lo más seguro es que desconectasen el sistema de alarmas e incluso se pueda pasar los productos sin quitar los pitas. Lo que sí es seguro es que pasaremos un buen rato viendo como se agobian y corren desquiciados de un lado para otro.

Esta técnica es muy simple y esta diseñada para supermercados no muy grandes, como puede ser un Dia, un Lidl o un Mercadona de barrio. Se crearan dos grupos, el de sakeo propiamente dicho, y el de transporte del botín hasta lugar seguro. En el primer grupo convendrá que la peña vaya con unas pintas diferentes a las que suele llevar, con gafas de sol, gorras, maquillaje, por si existe la posibilidad de que nos graben por cámaras de vídeo vigilancia. Los del segundo grupo llevaran pintas de currela con mochilas grandes de herramienta, o bien pinta de viajeros con mochilas de viaje. Por supuesto en ambos casos al principio de la acción estas mochilas estarán vacías para posteriormente ser llenadas y camuflar así el botín. Bien, el primer paso será planificar la huida recorriendo días antes las calles adyacentes y creando un itinerario de huida principal, creando también uno alternativo por lo que pueda pasar. Este itinerario debe ir desde el super del cual huiremos hasta el punto de encuentro que marquemos para traspasar el botín al grupo de transporte, este punto de encuentro debe ser un lugar tranquilo y sin transito alejado del lugar donde se ha realizado el saqueo y al cual podamos llegar corriendo en menos de 5 minutos. Una vez planificado esto, se hace una quedada en la cual estaremos ya toda la peña preparada para su labor, pasaremos por el punto de encuentro para recordarlo y lxs del grupo de transporte se quedaran allí esperando charlando, comiéndose unas pipas o haciendo cualquier cosa para no dar el cante. Lxs del grupo de saqueo, que mola que sean lxs que más velocidad tengan a la hora de correr, se van para el super en cuestión y entran en pequeños grupos, parejas y algunxs de manera individual. Cada persona pillara dos cestas, una a cada mano, que tengan mas o menos el mismo peso, previamente acordaremos que pilla cada persona, unx puede ser el de los detergentes, otrxs lxs del aceite, y así… Unx de las personas será la encargada de ponerse el primerx en la cola, en ese momento lxs demás deberán ponerse detrás teniendo ya preparadas sus cestas llenas de productos. Cuando el cliente que esta justo delante de todo el grupo de saqueo este pagando, el/la primerx del grupo comienza a andar rápidamente pasando la caja y dirigiéndose hacia la puerta, el resto le siguen en piña y ¡a correr!. Lo normal es que ni a cajeros ni a securatas les de tiempo a reaccionar y ni siquiera os persigan, y en caso de que nos siguiesen se supone que el itinerario prefijado esta diseñado para que nos pierdan la pista al girar unas cuantas esquinas. El contrapeso de las dos cestas esta debuti para mantener bien el equilibrio al correr y únicamente debes tener cuidado con que no te choquen con las piernas. Una vez llegamos al punto de encuentro damos rápidamente las cestas al grupo de transporte que carga sus mochilas, mientras que lxs sakeadorxs se van cada unx o cada pareja o cada grupito por una calle, cambiando de nuevo de pintas(nos quitamos las gafas, la sudadera, la gorra…). Lxs transportistas irán tranquilamente con sus mochilas hasta la casa o lugar común donde se hará el reparto del botín, y si se cruzan con la madera su descripción no atenderá a la de lxs sakeadorxs que denuncia el supermercado así que no tendrán porque pararles ni registrarles. Así de simple y así de sencillo.



VARIOS

FOTOGRAFIA DIY

PEGAMENTO

ENVIO CARTAS GRATIS

ELABORACION DE CERVEZA

ENCUADERNACION

JUGUETES

TITERES DE CARTON PIEDRA

JUEGO COOPERATIVO MUSICAL

ARREGLO DE CDS RAYADOS

MINIMIZAR LA RESACA

LO QUE SE NECESITA

- Lata de metal.
- 1 clavo.
- 1 aguja.
- 1 cartulina negra.
- Cinta aislante negra.
- 1 trozo de cartón negro.
- Papel fotográfico (muchos papeles fotográficos, llevan grasa animal).

PASOS A SEGUIR

1.- Tomar la lata de metal (indispensable que tenga tapadera), perforar la lata en uno de sus lados con el clavo. Una vez perforado, forrar el interior con cartulina negra, me refiero a lo que circunda al interior de la lata, incluyendo la superficie interna de la tapa y el fondo del recipiente. No tiene que quedar superficies metálicas a la vista. El exterior no interesa por el momento.
2.- Recortar un rectángulo de cinta aislante negra y cubrir el orificio hecho con el clavo. Una vez hecho esto colar el dedo índice mayor dentro de la lata tocando el orificio hecho por el clavo y desde el exterior, con la otra mano atravesar la cinta con la aguja. Es indispensable detenerse apenas la aguja se clave en la yema del dedo. Luego retirar la aguja. El orificio hecho ahora prácticamente no se observara a simple vista.
3.- Tomar el cartón y recortarlo en forma de rectángulo y pegarlo como si fuese una tapita o un toldo sobre la cinta y el orificio hecho con la aguja. El cartón tiene que cubrir el orificio cuando se deje caer sobre la lata por si solo

PARA EMPEZARA FOTOGRAFIAR

1.- Dentro de una habitación completamente a oscuras (procura que no entre luz por debajo de la puerta), recortar un trozo de papel fotográfico (puede ser de 10 x 8 ctm., por ejemplo, o como una quiera). Colocar el trozo de papel fotográfico (recordar que el papel fotográfico tiene dos caras, una mas brillante y resbalosa, y otra opaca, la brillante es la que contiene la magia de la fotografía, por llamarla de alguna manera). Colocar dentro del recipiente en la pared interna enfrentando al agujero de la lata. La parte brillante del papel tiene que estar enfrentado al agujero de la lata. Apenas la coloques el papel quedara adherido al interior por el solo hecho de que las paredes son curvas. Luego asegura la tapa bien al igual que el toldito hecho con el cartón antes de salir de la habitación.
Cualquier filtración de luz lo habrá estropeado todo.
2.- Bueno ahora tan solo de pende de lo que quieras fotografiar, es recomendable que la lata este apoyada siempre en un lugar fijo cuando se este imprimiendo la imagen sobre el papel. Un vez que decides fotografiar algo, levanta el toldo de cartón y no mueves la lata por periodo de un minuto y medio, o dos.
El primer tiempo si es que ves que hay mucha luz y el dos minutos si el día está medio nublado o si la hora en que fotografías es pasada las cinco de la tarde. Una vez cumplido el tiempo se vuelve a tapar el orificio con el cartón y listo para revelar (entra nuevamente al cuarto oscuro y recarga tu cámara fotográfica con nuevo papel y guarda el que ya usaste dentro del sobre de papel y mantelo ahí hasta que sea revelado y por nada del mundo lo habrás, jamás el papel tiene que tener contacto con la luz) y a disfrutar de tu primera foto con la tecnología D.I.Y.

PEGAMENTO

1.- Haz una mezcla con agua y harina de trigo que no quede aguado ni muy espeso.
2.- Échale algo de sal.
3.- Una vez pegues con esto y se seque, esta difícil de despegar.



ENVIO CARTAS GRATIS

METODO 1

El método es muy sencillo. Solo consiste en escribir en el sobre de la carta, en el lugar del remitente (quien envía la carta), la dirección de tu colega, al que quieras escribir. En la parte del destinatario, pones cualquier dirección (que exista para no levantar sospechas). Ahora, solo tienes que tirarla al buzón de Correos sin sello. Así los de Correos verán que no tiene sello, y la mandarán al remitente, es decir, tu amigx. De esta forma te ahorras tener que pagar los sellos, aunque solo sirve para gente que viva en tu ciudad.

METODO 2

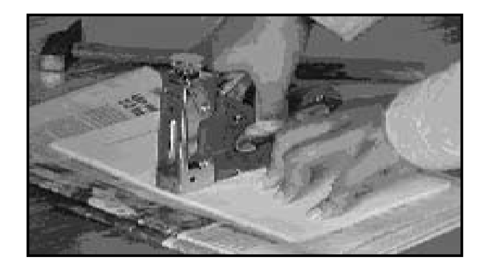
¿Cómo podemos reutilizar los sellos que utilizamos cuando escribimos cartas a otrxs compañerxs, o a compas presxs, o a tus amiguitxs?. Es un método sencillo, que hará que tu correspondencia sea siempre con el mismo sello. Pegas el sello en la carta (a poder ser mejor en el lado izquierdo, es posible que así ni siquiera te lo sellen), coges una barra de pegamento y lo pasas por encima del sello creando una película por encima que hará que cuando pongan el matasellos este quede sobre el pegamento. La persona que lo reciba tan solo tendrá que pasarle el dedo con un poco de saliva por encima del sello y... ¡¡MAGIA!! el matasellos desaparece y ¡¡listo para ser reutilizado!!. Coméntale el truquillo en la carta a el/la compi que se la mandes, así cuando te conteste utilizará el mismo sello y el mismo truco, ¡y así infinidad de veces!.
Consejo: no le pongas media barra de pegamento, si lo haces se quedará pegada la carta a otras cartas y el cartero se dará cuenta. Cuéntaselo a todxs tus amiguitxs, ellxs también quieren disfrutar de la comunicación gratuíta.

ELABORACION DE CERVEZA

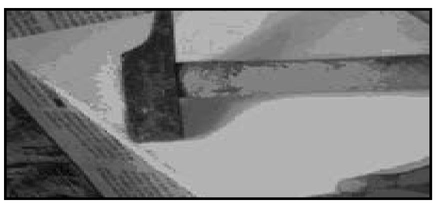
Herramientas: Termómetro industrial, cacerola, cucharón (que no sea de madera), colador grande, un embudo, dos garrafones, hielera (mucho hielo), botella con tapa hermética y válvula.
Elementos: Agua (el doble de la cantidad de cerveza que quieras obtener), cebada, azúcar, levadura y lúpulo (estos últimos los puedes conseguir en tiendas naturistas).
Proceso:
1.- Prepara el enfriador. Primero pon un garrafón rodeado de hielo en la hielera, tiene que estar frío, pues lo usaremos mas adelante.
2.- ¡A dar machaca!. Muele el grano de cebada en una licuadora, pero sin llegar a convertirlo en harina.
3.- Cuestión de calentura y mano. Calienta el agua en la cacerola hasta alcanzar 49 grados centígrados, agrega el grano mientras lo revuelves con el cucharón. Apaga el fuego y no lo vuelvas a encender hasta que la temperatura este en 43°c, durante 1/2 hora procura mantener la temperatura entre 43 y 49 grados, revolviendo de vez en cuando. Ahora deja que la temperatura varíe entre los 63 y 68 grados, revuelve espaciadamente, esta vez durante 1 hora y media.
4.- ¡A colar se ha dicho!. Es el momento de colar la mezcla. Guarda el liquido en un garrafón, el resto del grano lo devolvemos a la cacerola, y repetimos el procedimiento, pero esta vez a unos 70°. Todo, las veces que haga falta, según la cantidad de cerveza que quieras.
5.- Al fuego y rápidamente a enfriar. Hay que limpiar la cacerola y poner todo el liquido a hervir durante una hora, acá se le agrega el lúpulo, no lo olvides. Después pon todo el liquido en el garrafón de la hielera; tiene que enfriarse lo mas rápidamente posible, así que date prisa.
6.- Cheve sin gas. Ya fría agrégale la levadura y bate para que se oxigene. Aquí empieza la fermentación, por eso es importante que salgan los gases del garrafón, pero que no entre aire, para esto puedes usar una válvula o hacer una (agujerando con un alfiler un globo, y poniéndolo en la boca del garrafón). 4 días después tendremos cerveza sin gas.
7.- A descansar y producir gases. Por ultimo, hay que sacar con un sifón toda la cerveza, evitando arrastrar levaduras, y le agregaremos un poco de azúcar, nunca mas de media cucharada/litro (a menos que seas pirómano, ya que podría explotar el envase), lo revolvemos bien para que se vuelva a oxigenar y la embotellamos en un envase hermético, donde descansara a la sombra durante 10 días. Luego solo queda enfriarlas, para que estén bien "heladitas" y ¡salud!.

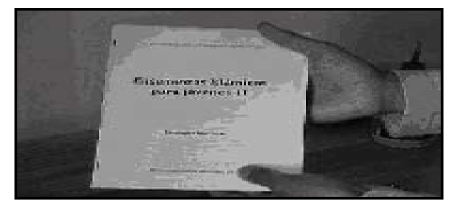
ENCUADERNACION

Lo primero que tenemos que hacer (tras comprobar el perfecto orden las páginas) es cogerlas fuertemente y coserlas o graparlas a un milímetro de su borde izquierdo.

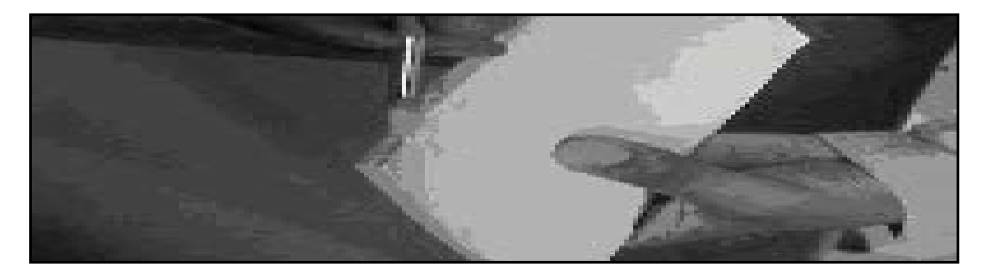






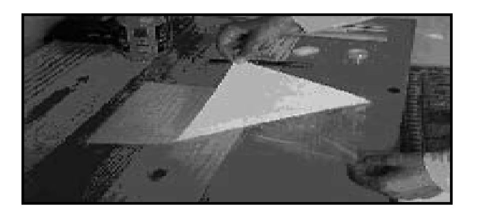


Seguidamente encolamos este lomo izquierdo intentando que el pegamento penetre levemente entre las páginas.



Mientras dejamos secar un poco la cola, procedemos a plastificar la portada con la ayuda de un plástico adhesivo transparente.



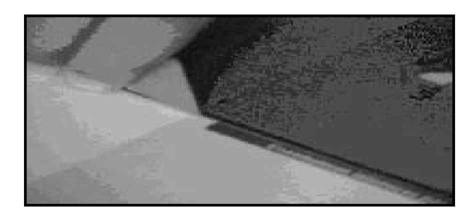
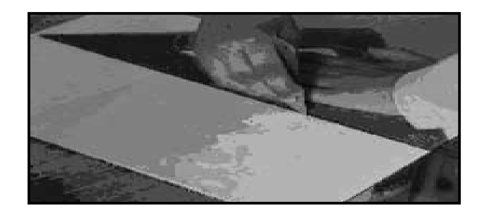
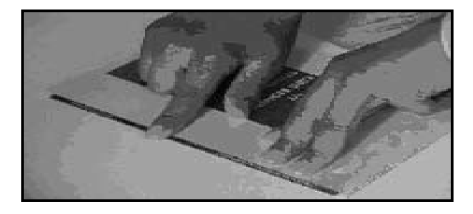








A continuación marcamos los dobleces interiores utilizando como referencia el ancho de color del lomo de la portada.


Tras ello, encolamos la parte interior del lomo y lo unimos fuertemente con el lomo del texto, dejándolo secar con la presión de los gatos o pinzas.



Una vez seca la unión, perfilamos el libro con la ayuda de una guillotina o cuchilla (en este caso nos guiaremos con una regla preferiblemente metálica) recortando el margen derecho por la línea marcada en la portada, y por las partes superior e inferior con un margen similar al derecho según el tamaño con que nos imprimiera nuestra impresora.



JUGUETES

YO – YO

Cogemos un tronco (mejor si pesa: roble, encina…) que esté seco. Hacemos 2 rodajas iguales (para que no pese más de un lado que de otro). Les hacemos un taladro justo en el centro (importante). Con una ramita hacemos el eje y si podemos le hacemos un pequeño agujero. Le ponemos una cuerdecita (cáñamo u otra) con un aro a un extremo y un nudo en el extremo que pasa por el agujerito del eje. Pegas con pegamento las rodajas al eje y… ya está. Puedes pintarlo y ver como se mezclan los colores.

ZANCOS

Coge un palo recto y como un huevo de gordo. Descortézalo y déjalo suave. Hazle 2 agujeros para meter 2 tornillos largos que sujetarán el taco donde pondrás los pies. Atornilla el taco de madera. Recubre la punta inferior del palo con cámara de rueda enrollada. Ponle también al taco para que no se te resbale el pie. Puedes ponerle cascabeles o cencerros… ah! La altura del palo debe ser igual a la altura desde el suelo hasta tu hombro.

COMETAS

Se pueden hacer de muchos materiales: plástico, papel, lona, etc. Lo importante es que sean ligeras y estén equilibradas. Aquí va un modelo que se puede hacer en media hora (si eres rápido). Coge una caja de frutas de madera y corta 2 tiras de 1cm de ancho y 30cm de largo (con un cutre es fácil). Corta una de las dos a la mitad. Pégalas con cuidado de que queden bien centradas y escuadradas. Ponlas sobre un papel (pinocho es bueno) y pégalo. Haz con un aguja un agujero arriba arriba y otro abajo del palo mas largo y pasa una cuerdecilla (cáñamo es buena) y déjala a una longitud igual que el contorno de la kometa. Hazle una cola de 3 a 5 veces la longitud de la cometa. Con hilo de coser haces un nudo fácil de desatar, que sea corredizo, y lo enganchas al otro de cáñamo. Muy importante es ir probando a subir y bajar el punto de enganche hasta regularlo. Entonces volará la cometa.

TITERES DE CARTON PIEDRA

Primero debes modelar una cabeza en barro del tamaño de tus dos puños cerrados teniendo en cuenta el personaje que quieres crear, moldéale también el cuello dependiendo del tamaño, tienes que meter tus dos dedos anular y corazón. Una vez que tengas la cabeza totalmente terminada tienes que cortarla por la mitad observando que las orejas de tu personaje, si es que las tiene, esten también partidas en dos. Coloca las dos partes, bien separadas, en una superficie plana (ya sabes boca arriba las partes modeladas!! y no dejes que el barro se te seque). Ahora toca hacer los moldes. Lo primero que necesitamos es escayola, con un kilo de sobra. Bueno para preparar la escayola necesitamos un cubo, mejor de plástico, y agua. ¿Cuánta?. El truco esta en echar la escayola intentando que caiga lo mas en polvo posible, que no caigan pegotes!!. Así se va cubriendo el agua poco a poco no debemos remover la mezcla hasta que este el agua completamente saturada de escayola. Es ahí cuando debes meter las manos e ir desmenuzando las pegotes que se hayan podido caer. Cuando veas que la escayola empieza a ponerse un poco mas espesa es el momento de utilizarla. Esto tardara mas o menos según el tipo de escayola. Cuidado con la escayola rápida!!. Con tu mano, que la mejor herramienta, coge la escayola y ve derramándola poco a poco sobre la

cabeza intentando tapar bien todos los huecos. La primera capa de escayola que sea lo mas liquida posible para que entre por todos los huecos. Ten cuidado con las pompitas que puedan producirse al echar la escayola. Con tu mano o una pequeña aguja puedes eliminarlas. Haz esto varias veces hasta que el molde tenga un grosor grueso y fuerte. Las demás capas deben ser con la escayola mas espesa. Luego déjalo secar. Ya sabes esto tienes que hacerlo con las dos partes de la cara y ten cuidado que los dos moldes no se peguen. Después tendrás que unirlos como un puzzle.
Cuando están secos despégalos con cuidado de la tabla. Verás que el barro que se encuentra adentro debe estar aun húmedo ya que con ayuda de una cucharilla o lo que tengas que os sirva vamos a vaciarlo. Ten cuidado:
1.- Que de verdad la escayola este seca, no seas impaciente.
2.- Al vaciarlo no rompas el molde.



El cartón piedra, el mas duro, se usa en las fallas, si no lo encontráis con papel de periódico o cartulina -en este caso yo os recomiendo mas capas- también os saldrá.
Ya tienes el molde vacío… limpiado bien de barro!!. Tendremos que hacer una mezcla para aplicarle al molde para que lo podamos despegar bien luego, así que cogeremos jabón verde liquido y lo mezclaremos con vinagre o simplemente aceite, con una brochita iremos cubriendo los moldes dándole muy bien a los rincones mas problemáticos, dale también por fuera de tal modo que por ningún lado el papel se te pueda quedar pegado, dos o tres baños de aceite.
El papel cartón piedra tiene que estar unos minutos en agua, córtalo a pedazos con la mano es mejor que con tijeras de este modo se notaran menos las uniones, si usas otro material mas fino tenlo en agua hasta que se vuelva flexible.
Debes tener cola blanca de papel, coge un cacharro y mezcla mitad de cola y un poco mas de la mitad de agua, remueve. Ahora es muy sencillo pero muy pesado saca un trozo de papel cartón del agua, con un trapo pégale un secado rápido y con la ayuda de un pincel cúbrele por una sola cara, pon el trozo dentro del molde apretando bien con la parte pegajosa no pegada al molde. Esto tendrás que hacerlo hasta cubrir toda la cara y cuello varias veces, deja parte del cartón que sobresalga en forma de pestaña para después poder unir las dos partes por ahí. Cuenta las capas que llevas, deben ser las mismas en los dos moldes.
Una vez que ya has terminado de poner todas las capas debes dejarlo secar… esto tarda. Cuando creas que ya esta seco despégalo del molde podrás ver, si nos ha salido bien, la cara de tu personaje de barro.
Ahora es el momento de pegar las dos partes. Coge pegamento y júntale por los bordes a las dos



partes únelas (seguramente se notaran las dos uniones e incluso sobresaldrá un poco las pestañitas, no importa una vez unidas y bien secadas puedes con un cutre cortar eso que te sobra) para reforzar las uniones de las dos partes puedes ponerle mas cartón con cola por las uniones así quedara una marioneta dura para los posibles golpees .
¿Ya esta bien pegada y seca?. Pues entonces ahora le toca al aguaplás o emplaste tapa grietas... Bueno pues este polvo blanco lo mezclamos con un poco de agua y lo removemos bien después con un pincel le damos una primera capa a la marioneta. Dejamos secar y a limar, así tantas veces como tu creas necesario hasta que veas que no se notan los pliegues del cartón y que entonces ya la puedes pintar como te salga del coño.
Para hacer el traje y las manos de tu títere lo mejor es tela, corta un patrón teniendo en cuenta las medidas del cuello y el largo de los brazos. Ten en cuenta que con tus manos y dedos le darás movimiento al nuevo compañero.

JUEGO COOPERATIVO MUSICAL

A continuación os diré como hacer un juego-canción-baile que se trata de todo un reto de coordinación y ritmo del cuerpo. Os animo a que lo "vayáis jugando" a la vez que lo vais leyendo. Voy a intentar explicarlo para que así sea. Lo puedes hacer tu solx, si es que estás solx leyendo esto, pero si te esperas a estar con más gente el juego mola mucho más. Allá voy… ¿Estáis preparadxs?. Bien, los sonidos-movimientos que se hacen con el cuerpo son cuatro:

1.- Golpear al suelo con un pie.
2.- Palmada.
3.- "Palillos" o "pitos" con los dedos.
4.- Golpear el muslo con las manos.

Con los movimientos (que espero que hayáis echo a la que lo leáis) vamos a hacer una canción. Para que nos sea más fácil le vamos a dar un "sonido vocal" a cada movimiento. Así los movimientos harán la música y la voz, la canción.

- El golpe con el pie se "canta": UN.
Así que a hacer unas cuantas veces alternando los pies:
UN (derecho) – UN (izquierdo) – UN(derecho) – UN(izquierdo)

- La palma se canta: PÁ.
PÁ – PÁ – PÁ – PÁ
Estos dos movimientos hacen la primera parte de la canción, que tiene 4 frases de 4 tiempos. Para leer fácilmente la frase la voy acotar con guiones. Cada guión, un tiempo.

La primera frase es así:
UN (der.) – PÁ – UN (izq.) – PÁPÁ
Vamos a hacerlo varias veces para que nos soltemos y nuestro cuerpo lo pille. Nos puede ayudar que alguien marque los 4 tiempos con un tambor o dando golpes en la mesa y también nos ayudará el leerlo primero despacio y luego más rápido. ¿Ya lo habéis interiorizado?

La segunda frase es así:
UN (der.) PÁ – UN (izq.) PÁ – UN (der.) – PÁPÁ
Esto ya se complica, así que habrá que hacerlo más veces. Venga, venga, hasta que el cuerpo lo

pille. Y cuando lo tengáis ya se puede intentar unir estas dos frases:

1ª.- UN (der.) – PÁ – UN (izq.) – PÁPÁ

2ª.- UN (der.) PÁ – UN (izq.) PÁ – UN (der.) – PÁPÁ

Ahora vamos a ver como se hace lo de los "palillos" y los golpes en los muslos que forman las otras dos frases de la canción.

-Los "palillos" se cantan: TIKI.

Se hace con las manos TI con la derecha y KI con la izquierda.

La tercera frase es así:

TIKI – TIKI – TIKI – TI

Ya sabéis repetidla, repetidla.

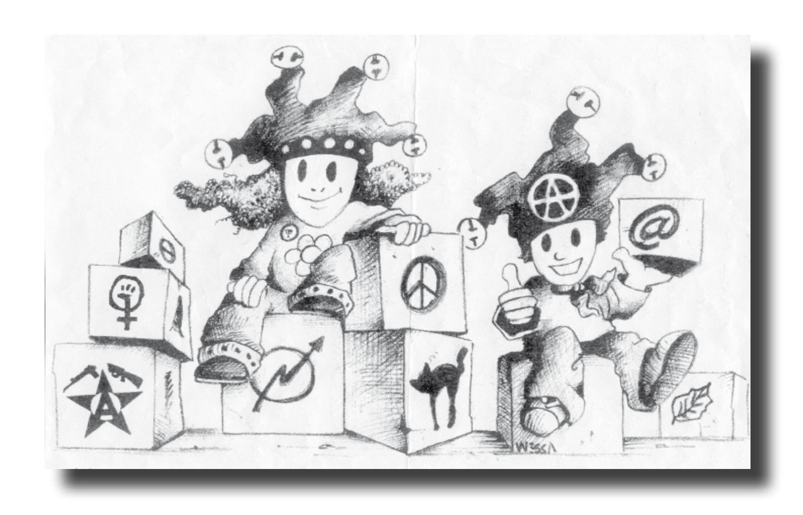
-Los golpes en los muslos se cantan: TÁKÁ.

También se hacen con las dos manos; TÁ con la derecha y KÁ con la izquierda.

La cuarta frase es un poquito más difícil de leer porque hay que hacer tres movimientos en un solo tiempo, y se hace así:

TÁKÁTÁ – KÁTÁKÁ – TÁ – KÁ

Si ya lo habéis ensayado bien se puede intentar toda la canción, lo podéis escribir en un cartel y ponerlo en la pared. Con esta canción se pueden hacer muchas cosas:
- No cantar para que sean los movimientos los que hagan la canción.
- Desplazarnos mientras la bailamos. Al dar el golpe en el suelo se da un paso adelante. En cada "UN" un paso adelante.
- También podéis dar lentamente media vuelta mientras hacéis el TIKI TIKI.
- Si el avanzar del UN y el girar del TIKI se hace en círculo, el grupo se puede colocar de manera que una persona mire hacia dentro del círculo y la otra hacia fuera. Una hacia fuera y otra hacia dentro… , así al bailarlo hará un efecto muy guapo. Disfrutadlo!.



ARREGLO DE CDS RAYADOS

Los CDs se componen de un sustrato (de diferentes colores) que va "encima" de una pieza de plástico circular. Pues bien, la parte más delicada del CD es la parte de "arriba" (donde se escribe) y no la parte transparente. Si ésta se raya tiene solución.
Si este es tu caso y el CD esta rayado no lo tires. Los CDs se pueden arreglar (con trabajo, eso si). La información de un CD es realmente dificil que se estropee. Lo que se raya es la capa de protección que hay por encima, y los rallajos confunden al lector. ¿Cómo arreglarlo?: tienes que pulirlo. Ya se que parece una tonterí pero funciona. Primero hay que localizar los rallajos que puedan dar problemas (los + ó - paralelos a las pistas) y despues de lavar bien el compact (sí, con agua y jabón) y una vez seco, se frota muuuuchas veces el rallado (del centro a los bordes) con un trapo suave y un abrasivo suave (no con papel de lija, ¿eh?). Tienes pasta de dientes en casa ¿no? (si no, tendrias que tener). Pues eso sirve. Después se lava bien otra vez, se seca, y se comprueba el resultado. Te aseguro que funciona. Sólo me queda añadir que algunas tiendas arreglan los CDs y que existen unos líquidos para las rayas y que los venden.

MINIMIZAR LA RESACA

El alcohol acostumbra a mostrar sus garras del famoso día siguiente.
La resaca generalmente es acompañada de dolor de cabeza, ojos rojos, vómitos, ansia, mal estar y cansancio.
Todo esto por que el alcohol es diurético y causa deshidratación y las sustancias de algunas bebidas tienen efecto tóxico sobre las células del cerebro. No hay una receta infalible para curar la resaca, pero tú puedes tomar medidas, antes, durante y después de beber para eliminar los efectos del día después:

- Antes de beber certifícate que estás bien alñimentada. De esta forma las parédes gástricas no serán muy irritadas.
- Observa cuales son las marcas de cerveza u otros tipos de bebidas que afectan más a tu organismo y evítalas.
- Cuando estés bebiendo, alterna bebidas alcohólicas con otras no alcohólicas, como agua mineral, refrescos y zumos.
- También puedes mezclar bebidas con elevada graduación alcohólica como whisky, ron, etc. con otras bebidas no alcohólicas. Eso disminuirá la deshidratación de tu organismo.
- No hay estimulante, como el café, o medicamentos capaces de acelerar la eliminación del alcohol de nuestro organismo. Por esto, no sigas "recetas milagrosas del día siguiente" para curar la resaca.
- La mejor dieta para el día después es beber mucha agua, zumos y comer frutas que ayudarán a la rehidratación del cuerpo. Esa dieta puede ayudar a minimizar los efectos del terror de la resaca.

De todos modos un individuo bebedor, volverá a beber al día siguiente y todo lo que pueda en el menor tiempo posible, así que dificilmente tomará alguna precaución... pero las dietas para el "antes" y el "después" siempre serán válidas. La verdad, lo asumo, lo mejor sería no beber.
¿Te atreves?.

ALGUNA BIBLIOGRAFIA

-El artículo sobre **DISTRIBUCIÓN ALTERNATIVA** lo narró Involución distro.
-La sección de **SERIGRAFÍA** se basó en: "MANUAL DE SERIGRAFÍA CASERA" realizado por el Sindicato de la Imagen (Chile) y en el ´zine "NIÑXS VIEJXS" Nº23 (Argentina).
-Los artículos de la sección **VIVIENDA** se han pillado de:
"CUADERNO DEL OKUPA" del C.S.O.A. Casas Viejas.
Periodico "EL LIBERTARIO" Nº46 (Venezuela) y del cuadernillo "KABLÉATE".
-Los artículos de la sección **ALIMENTACIÓN** se cogieron de:
"TEXTO SOBRE EL RECICLE" del C.S.O.A. Casas Viejas.
´Zine "LA LLAMADA DEL CUERNO" Nº7.
"MI LIBRO DE COCINA VEGANA" de Editorial Océano Ambar.
"MANUAL PARA UNA DIETA VEGANA" de Ediciones La Revuelta.
´Zine "AHORA ES EL FUTURO" Nº5 (Argentina).
-Los artículos de la sección **TRANSPORTE** se obtuvieron de:
Anarkopunkzine "REASON TO BELIVE" Nº1 (U.K.) y de la "D.I.Y. GUIDE II" (U.S.A.).
-Parte de **INDUMENTARIA** se cogió de los ´zines "NO NAME" Nº4 / "ANTIFAN" Nº3.
-Los artículos de la sección **SEXUALIDAD** se pillaron de:
"PASQUÍN DE GINECOLOGIA NATURAL" de Ediciones Nómade (Argentina).
´Zine "CONTRA LA REPRESION SEXUAL CIVILIZADA" y del ´Zine "FALO".
-Los textos de la sección **HIGIENE** se piratearon de:
´Zine "PROFANE EXISTENTE" Nº47 (U.S.A.).
´Zine "LO PICANTE NATURAL".
-La parte de **AUTOGESTIÓN DE LA SALUD** se cogió de:
"COMO CURARSE UNX MISMX SIN EL PELIGRO DE LOS MEDICAMENTOS" de la editorial Sumendi.
"KOZEL, PLANTAS MEDICINALES" y de "LO PICANTE NATURAL".
"LA CURA DE SAVIA Y ZUMO DE LIMÓN" de K.A. Beyer. Ediciones Obelisco.
´Zine "AHORA ES EL FUTURO" Nº6 (Argentina).
-Los articulos de la sección **ACCION DIRECTA** se han pillado de:
´Zine "AUTODEFENSA PARA MUJERES Y CHICAS".
"MANUAL LEGAL" de Salhaketa y "MANUAL LEGAL DE AUTODEFENSA CIVIL" del grupo 17 de Marzo de abogados de Sevilla.
Libro "ANARCOSINDICALISMO BÁSICO" de la C.N.T. de Sevilla.
-Los textos de la sección de **ROBOS** se obtuvieron de:
"ELOGIO DEL ROBO, REAPROPIACIÓN DE LA PLUSVALÍA" de Sentimientos Sobre el Papel y del Libro rojo "YOMANGO".
Las páginas web: http://noticias.juridicas.com/base_datos/Admin/l23-1992.html#a1
indiano46@teleline.es, yomango.net y www.cecu.es.
-Algunas partes de **VARIOS** fueron extraídas de:
´Zine "H.T.M." Nº10 y de la web: centerpc.tripod.com/arreglo_de_cd.htm
´Zine "SILÊNCIO = CUMPLICIDADE" Nº0 (Brasil).
-Otros textos son del ATENEO VIRTUAL de alasbarricadas.org y vete tú a saber de donde más.

-Aparte de las ilustraciones realizadas específicamente para este libro o de las fotografías y dibujos explicativos de las diferentes secciones, se tomaron gran cantidad de ilustraciones de diversas fuentes, siendo la mayoría de ellas anónimas o de autor/a desconocido/a para nosotrxs.